TELEKAMERY: PODCZAS UROCZYSTEJ GALI WYSTĄPIĄ NAJWIĘKSZE GWIAZDY! s. 54

NA ŻYWO

31.01.-6.02.2020

Nr indeksu 373184

Popularny magazyn telewizyjny

Tele Tydzień

Nr 5
27 stycznia 2020
cena 2,19 zł
w tym 8% VAT
ISSN 1230-7912

MNÓSTWO DO CZYTANIA!

WYBIERAMY NAJLEPSZE HITY

- FILMY • SERIALE
- DOKUMENTY
- ROZRYWKA • SPORT

ZAPLANUJ Z NAMI KAŻDY DZIEŃ!

WSCHODZĄCA GWIAZDA: BARTOSZ BIELENIA: CZY DZIĘKI WYBITNEJ ROLI W FILMIE BOŻE CIAŁO PODBIJE HOLLYWOOD?

WIELKA MIŁOŚĆ: CATHERINE ZETA-JONES I MICHAEL DOUGLAS CODZIENNIE MUSZĄ WALCZYĆ O WSPÓLNE SZCZĘŚCIE

NASZ EKSPERT: DLACZEGO WARTO MIEĆ DOSTĘP DO INTERNETOWEGO KONTA PACJENTA?

KORONA KRÓLÓW

GRAŻYNA SZAPOŁOWSKA

CHCIAŁAM, ŻEBY BYŁO W NIEJ ZARÓWNO PRAGNIENIE ZEMSTY, JAK I DOBROĆ – MÓWI NAM GWIAZDA O SWOJEJ BOHATERCE, KSIĘŻNEJ EUFEMII s. 6-7

M JAK MIŁOŚĆ

PIOTR PRZEŻYJE SZOK, GDY ZOBACZY SWOJĄ ŻONĘ W RAMIONACH BRATA! s. 14

SANATORIUM MIŁOŚCI

WYWIAD

JAK SIĘ ZAKOCHAĆ, TO TERAZ! MIŁOŚCIĄ MĄDRĄ I DOJRZAŁĄ, TAKĄ NA RESZTĘ ŻYCIA – OPOWIADA BARBARA GORAJ s. 46

KUCHNIA SOLJANKA, PIELMIENI, DERUNY I BUCHTY – POZNAJ PRZYSMAKI KUCHNI UKRAIŃSKIEJ s. 92-93

Ile razy widziałeś już tę reklamę?

Ci czytelnicy dziękują za "cudowne uzdrowienie"!

"Mogę nadal pracować"
Nie jestem jeszcze taki stary, ale wieloletnia praca w szkole całkowicie zrujnowała mój słuch! Chcąc dalej pracować, musiałem coś z tym zrobić. Aparaty, które widać z daleka, nie wchodziły w grę. Na szczęście uratował mnie ten fantastyczny wzmacniacz.
Adam, 53 l.

"Wnuki są przy mnie bezpieczne"
„Ciągłe piski i szumy w uszach uniemożliwiały mi opiekę nad wnukami! Syn nie chcąc tracić mojej pomocy, znalazł dla mnie ten Wzmacniacz. Znowu czuję, że słyszę ostro i wyraźnie. Tak jak wtedy, gdy to ja byłam młodą mamą!
Jadwiga, 78 l.

"Znów słyszę relacje z meczów w TV"
Uwielbiam sport, ale oglądanie meczów nie słysząc komentarza przestało sprawiać mi radość. Z tym Audiostymulatorem znowu szczęśliwy siadam przed TV i robię to co kocham, najbardziej!
Roman, 67 l.

"Koniec z ciągłym niedosłuchem"
Fatalny słuch odziedziczyłam po mamie. Po latach moich męk z aparatami mądrzy ludzie wynaleźli coś, co jest tanie, wygodne i niewidoczne. Dzięki!
Anna, 36 l.

Koniec eldorado drogich aparatów słuchowych

To urządzenie może przywrócić 100% sprawności słuchowej, a kosztuje 44 razy mniej niż aparaty słuchowe tej samej klasy!

Dyskretny, oszczędny i niebywale skuteczny. Wykonany w nanotechnologii **z najwyższej jakości tworzyw i komponentów.** Idealnie **dopasowany do każdego ucha!** Wielkie koncerny już wypowiedziały mu wojnę!

Biznesmeni opływają w luksusach, zarabiając horrendalną kasę na ludzkim cierpieniu. Człowiekowi, który ma nawet mały niedosłuch, specjaliści oferują markowe urządzenia w cenie 3500, 5000, a nawet 12 500 zł! Co gorsza, produkują swoje wyroby za grosze, z najtańszych i wadliwych materiałów. Nakładają absurdalne marże, obrzydliwie się bogacąc.

Czy to sprawiedliwe?

Z pewnością nie. Im nie zależy na naszym zdrowiu, lecz zawartości portfela. Dlatego produkują dziadostwo i wciskają je nam na siłę. Wywierają naciski na lekarzy, aby Ci polecali ich produkty.

Jednak jeśli chcesz słyszeć normalnie:

- ✓ bez zabiegów i operacji,
- ✓ bez przyjmowania masy leków,
- ✓ bez wydawania horrendalnych kwot na aparat słuchowy,
- ✓ bez prywatnych wizyt u lekarza,
- ✓ bez kwitków, recept i proszenia się o pomoc...

Wymaż z pamięci tradycyjne, markowe aparaty słuchowe. Jak dowodzą badania, większość z nich składa się z podstarzałych komponentów, działa kiepsko, w dodatku nadzwyczaj często się psuje.

W taki sposób nigdy nie zaczniesz słyszeć!

Z początkiem b.r. na świat przyszedł wykonany w nanotechnologii, audiostymulator FonixREPAIR. Wyposażony w nanoprocesor AVD-873, okazał się jak dotąd wcześniej **niespotykaną rewolucją w walce z utratą słuchu.** Jego niewielki rozmiar, cielisty kolor i idealnie dopasowany do ucha kształt sprawiają, że jest funkcjonalny, wygodny i tani w eksploatacji. Jak pokazały testy, jest także niezwykle skuteczny. Potwierdzono, że audiostymulator przywraca 100% sprawności słuchowej i umożliwia:

- ✓ **8-krotnie lepsze** wyłapywanie szeptów i różnych dźwięków w tłumie,
- ✓ całkowite wyeliminowanie **szumów i pisków,** które towarzyszą używaniu aparatów,
- ✓ rozumienie mowy ludzkiej o **262% dokładniej** – i to nawet w wieku 80 lat lub więcej,
- ✓ blisko **17 razy skuteczniejsze rozróżnianie głosów w grupie,** które nie zlewają się już w jedno,
- ✓ znowu **słyszenie muzyki, śpiewu ptaków, słuchanie radia, rozmawianie przez tel.**

W testach klinicznych badani **ocenili wiek swojego słuchu** – po zastosowaniu FonixREPAIR – na **ok. 20-25 lat.**

Stąpanie po cienkiej linii

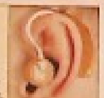
Jak dotąd urządzenie rozprowadzono w ilości ponad 47000 szt. Jego ogromna popularność wynika z: **1)** niskiej ceny **2)** potwierdzonej 100% skuteczności **3)** idealnego kształtu, który nie rani i nie podrażnia uszu **4)** komfortu użytkowania – chory wreszcie nie musi się obawiać, że aparat wypadnie mu z ucha.

Niestety, urządzenie nie uszło uwadze bogatych koncernów produkujących aparaty słuchowe. Przez jego wysokie parametry **postanowiono wytoczyć mu wojnę.** Dotychczas do Polski trafiło zaledwie 490 szt. urządzenia. Najprawdopodobniej, więcej już nie będzie. Mecenasi mocno o to zabiegają.

Dlatego, jeśli masz chociażby niewielki ubytek słuchu – nie zwlekaj, koniecznie zadzwoń i sprawdź, czy FonixREPAIR jest jeszcze dostępny oraz **czy jesteś w grupie uprawnionej do jego zakupu** (o tym dowiesz się tylko przez telefon)

Wbudowany nanoprocesor dźwięku AVD-873, dzięki odpowiedniemu algorytmowi wzmacnia dźwięki ważne, wyciszając całkowicie niechciane szumy i hałas.

Otrzymasz specjalny zestaw silikonowych wkładek różnego rozmiaru, dzięki którym łatwo dopasujesz wzmacniacz do swojego ucha, nie czując, że masz go na sobie.



UWAGA!
Nawet jeśli odczuwasz tylko **niewielkie problemy ze słuchem,** nie możesz ich lekceważyć. Prędzej czy później zaczną się one pogłębiać, aż **doprowadzą do głuchoty.** Dlatego im szybciej zareagujesz, tym większa szansa, że ocalisz swój słuch. Nie igraj ze zdrowiem – zapobiegaj, zamiast leczyć!

"Mimo wieku słyszę jak młodzian"
Myślałem, że w tym wieku jestem skazany na ciągłe prośby o powtarzanie w sklepie czy na poczcie. A wcale, że nie! Tak dobrze nawet w wojsku nie słyszałem!
Jan, 86 l.

"Wszystko wróciło do normy"
Kilka lat pracy przy głośnych maszynach zrobiło ze mnie głuchego! Drogie aparaty rujnowały mnie finansowo, a nie poprawiało się zupełnie nic. Szeptów i głosów w tłumie nie słyszałem już wcale. Na szczęście trafiłem na to cudo! Dźwięki znowu są mocne, czyste i nic mnie nie uwiera!
Tomasz, 39 l.

"Bez operacji słyszę jak w dniu swojego ślubu"
Wreszcie słyszę jak przed laty bez operacji, drogich leków i beznadziejnych niewygodnych aparatów. Przede mną jeszcze tyle świata „do usłyszenia"
Barbara, 62 l.

"Znowu mogę śpiewać w chórze"
Od 15 lat śpiewam w kościelnym chórze. Ostatnio już ledwo słyszałam sama siebie, męczyłam się z szumami w uszach. Na szczęście koleżanka wcześniej wypróbowała ten Audiostymulator i poleciła go też mi. Podczas niedzielnych mszy znowu możemy sprawiać wiernym radość swoim śpiewem!
Iwona, 48 l.

WYJĄTKOWA OKAZJA! Audiostymulator dla Ciebie i Twoich bliskich!

Masz ostatnią szansę, by otrzymać Audiostymulator z tak ogromną zniżką od producenta! **Pierwszym 100 osobom, które zadzwonią do 03 lutego 2020 r. przysługuje całkowicie darmowa wycena oraz gwarantowane 73% rabatu!** Przeczytaj opinie ludzi, którzy już go mają. Są szczęśliwi, ponieważ odzyskali młodzieńczy słuch. Znów słyszą głośno i wyraźnie, pozbyli się szumów, trzasków i pisków. Nie muszą już męczyć się z drogimi i niewygodnymi aparatami. Skorzystaj z ostatniej szansy, by zdobyć Audiostymulator aż o **-73% taniej** (przesyłka GRATIS)! Decyduje kolejność zgłoszeń.

Zadzwoń: 71 300 32 97
Od poniedziałku do niedzieli 8:00–20:00 (Zwykłe połączenie lokalne bez dodatkowych opłat)

O TYM SIĘ MÓWI

Iza i Piotr wydają się bratnimi duszami. Oboje nie radzą sobie z szarą rzeczywistością i z chęcią oddają się zakazanym przyjemnościom.

Piotr (Maciej Musiałowski) to zbuntowany nastolatek. Po śmierci matki, ukojenia szuka w ostrych treningach, narkotykach i... ramionach partnerki swojego ojca!

KOD GENETYCZNY

Niebezpieczny trójkąt

Zapowiada się emocjonująca opowieść o zakazanej miłości! Czy uczucie do kobiety może całkiem zniszczyć relację ojca i syna?

Już w marcu premiera jednego z najbardziej wyczekiwanych seriali TVN-u. Przez osiem odcinków będziemy świadkami, jak dwóch bliskich sobie mężczyzn – ojciec i syn – walczą o względy tej samej kobiety! Ten trójkąt miłosny z tajemniczą zbrodnią w tle nieuchronnie doprowadzi bohaterów do tragedii. Okazuje się, że ich skomplikowana relacja i zakazana namiętność, która nigdy nie powinna im się przydarzyć, całkiem zniszczy ich dotychczasowe życie. – *W serialu opowiadamy o świecie męskich, rzadko wyrażanych emocji. To historia burzliwej relacji ojca i syna. Szokujący układ między nimi buduje dramaturgię historii, którą widz będzie powoli odkrywał w retrospekcjach* – mówi producentka serialu Adrianna Przetacka. W rolach głównych wystąpią Adam Woronowicz („Diagnoza"), Karolina Gruszka („Oficer") i Maciej Musiałowski („Druga szansa"). Na planie będą im towarzyszyć m.in. Katarzyna Herman, Michał Żurawski, Julia Kijowska, Krzysztof Pieczyński i Joachim Lamża. EC

Tomasz (Adam Woronowicz) widzi w Izie (Karolina Gruszka) ideał kobiety. Co zrobi, gdy dowie się, że ukochana spotyka się z jego synem?

Mariusz Węgłowski (z pr.) oraz znany m.in. z „Lokatorów" Michał Milowicz na planie nowego serialu fabularnego TV 4.

ŚWIĘTY | MICHAŁ MILOWICZ

Wielki powrót!

Na początku roku ruszyły zdjęcia do nowego serialu TV 4 – „Święty". Zobaczymy w nim Mariusza Węgłowskiego (zdj.), gwiazdora „Policjantek i policjantów". U jego boku wystąpią m.in. Jolanta Niedźwiecka („Gabinet nr 5") i... Michał Milowicz (zdj.)! Udział śpiewającego aktora, którego przez długi czas nie widzieliśmy na małym ekranie, jest największą niespodzianką produkcji. To jego pierwsza serialowa rola od 2012 roku. W jaką postać wcieli się tym razem? Przekonamy się w już marcu! EC

FOT. KAROLINA GRABOWSKA/TVN, ROBERT PAŁKA/TVN (2), TV4
OKŁADKA: D. GAŁĄZKA/AKPA, W. IMPACT (2), JAN BIELECKI/EAST NEWS

SPIS TREŚCI

Program TV 31.01-6.02.2020

O tym się mówi 3
Gwiazdy, ciekawostki, wydarzenia 4-5
Spotkania Grażyna Szapołowska 6-7

MAGAZYN RODZINNY
Wielka miłość Catherine Zeta-Jones i Michael Douglas 8-9
Wschodząca gwiazda Bartosz Bielenia 10
Legendy ekranu Emilia Krakowska 12-13

SERIALOWY PRZEWODNIK
Gorące wątki 14-15
Hity tygodnia Seriale, filmy, dokumenty 16-25
Sport Erling Haaland 26-29
Kalendarium, I. Łepkowska 96-97
Krzyżówki 63, 71, 97, 98

PIĄTEK 30-37
Philip Seymour Hoffman, „Alaska 1925 – Wyścig o życie"
SOBOTA 38-45
„Maudie", „Narcos 3"
NIEDZIELA 46-53
Barbara Goraj – „Sanatorium miłości", „Jaka to melodia?", „Studio urody", „Szansa na sukces. Eurowizja 2020", Komisarz Brunetti w Romance TV
PONIEDZIAŁEK 54-61
Telekamery Tele Tygodnia 2020, „Castle", „List z tamtego świata"
WTOREK 62-69
Krystian Domagała, „Siła i honor", Prawdziwe historie
ŚRODA 70-77
Anna Samusionek, „Zakochani po uszy", „Wielki test o języku polskim", „M – Miasto szuka mordercy"
CZWARTEK 78-85
Nicole Kidman, „Złota dama", Horoskop

MAGAZYN RODZINNY
Moda Szerokie spodnie, niezwykła moc retinolu, karnawałowy manicure 86-87
Zdrowie Półpasiec, niedobór siarki, bielizna stomijna 88-89
Porady ekspertów Internetowe Konto Pacjenta, jak długo trzymać rachunki, z polisą w góry 90-91
Podróże Gdańsk 94-95
Kuchnia Dania z Ukrainy 92-93

KRYMINALNE „ZNAKI"

Barbara Wypych (zdj.), którą znamy m.in. z „M jak miłość" (gra policjantkę Sonię) i Rafał Mohr („Archiwista") dołączyli do drugiego sezonu serialu kryminalnego „Znaki". Kolejne śledztwa, które będzie prowadził komisarz Trela (Andrzej Konopka), zobaczymy wiosną w AXN.

WRACAJĄ „LISTY DO M."

Cykl „Listy do M." będzie miał kontynuację! Właśnie rozpoczęły się zdjęcia do czwartej odsłony serii. Na planie ponownie spotkają się aktorzy dobrze znani z poprzednich części: Agnieszka Dygant (zdj.), Piotr Adamczyk, Tomasz Karolak i Maciej Stuhr. Film wyreżyseruje Patrick Yoka. Premiera zaplanowana jest na 4 listopada.

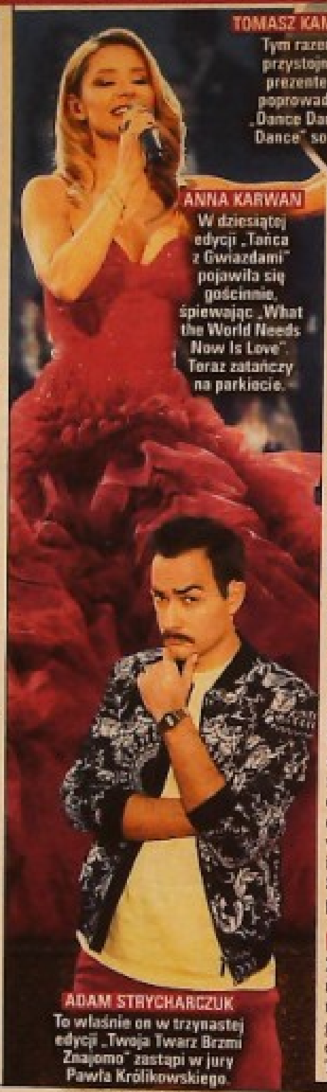
ROLA Z PRZESŁANIEM

Piotr Głowacki (zdj.) zakończył właśnie zdjęcia do filmu „Mistrz", w którym gra główną rolę. To opowieść o legendarnym pięściarzu Tadeuszu „Teddym" Pietrzykowskim, który w czasie wojny trafił do Auschwitz. – *Nasza opowieść jest o tym, jak pasja i podążanie za nią może ratować życie* – mówi aktor. Film trafi do kin 16 października.

TOMASZ KAMMEL
Tym razem przystojny prezenter poprowadzi „Dance Dance Dance" solo.

IGOR HERBUT
Lider zespołu LemON został jurorem w „The Four – Bitwa o sławę", nowym show Polsatu.

KLAUDIA EL DURSI
Finalistka „Top Model" będzie gospodynią reality show „Paradise Hotel".



ANNA KARWAN
W dziesiątej edycji „Tańca z Gwiazdami" pojawiła się gościnnie, śpiewając „What the World Needs Now Is Love". Teraz zatańczy na parkiecie.

ADAM STRYCHARCZUK
To właśnie on w trzynastej edycji „Twoja Twarz Brzmi Znajomo" zastąpi w jury Pawła Królikowskiego.

ROZRYWKA NA WIOSNĘ

Co nowego nas czeka?

Stacje telewizyjne zdradzają, kogo tym razem zaprosiły do popularnych show. Przygotowano też nowości. To będzie gorący czas w rozrywce!

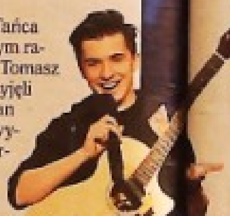
Polsat szykuje muzyczny talent show – „The Four – Bitwa o sławę". W jury zasiądzie m.in. piosenkarz Igor Herbut. Natomiast TVN 7 zaprasza na nowy reality show – „Paradise Hotel", którego uczestnicy (single) będą szukać miłości na bajecznej wyspie Bali.

Kto zatańczy, a kto zaśpiewa?

Znamy już uczestników kolejnej edycji „Tańca z Gwiazdami". Na parkiecie pojawią się tym razem m.in. Anna Karwan, Bogdan Kalus i Tomasz Oświeciński. Zaproszenie do „TTBZ" przyjęli natomiast m.in. Maurycy Popiel, Czadoman i Gosia Andrzejewicz. W jury zasiądzie zwycięzca poprzedniej edycji – Adam Strycharczuk. Z kolei w „Dance Dance Dance" wystąpią m.in. aktor Rafał Mroczek i wokalistka Varius Manx – Katarzyna Stankiewicz. Z programu odeszła współprowadząca – Barbara Kurdej-Szatan.

Nasi na świecie!

Zanim zobaczymy te wszystkie gwiazdy na ekranie, już teraz możemy podziwiać niezwykłą wirtuozerię utalentowanego gitarzysty Marcina Patrzałka w amerykańskiej edycji „Mam talent!". Program pokazuje Telewizja WP w każdą sobotę o godz. 20. MJ



MARCIN PATRZAŁEK
Zmagania genialnego gitarzysty z Kielc w amerykańskiej edycji „Mam talent!" możemy oglądać w stacji WP.

DAWID OGRODNIK

Zagra księdza Jana!

Za swoje znakomite role aktor zdobył już dwa Orły i trzy Złote Lwy.

Ma 33 lata i wielki apetyt na nowe role. Ostatnio zachwycił widzów kreacją w filmie „Ikar. Legenda Mietka Kosza", gdzie znakomicie wcielił się w postać tragicznie zmarłego pianisty. Obecnie Dawid Ogrodnik pracuje na planie biografii o księdzu Janie Kaczkowskim. Charyzmatyczny kapłan, założyciel Hospicjum w Pucku, zmarł w 2016 roku po długiej walce z nowotworem mózgu. Na zdjęciach, które trafiły do sieci, widać, że aktor jest łudząco podobny do księdza Jana. Premiera filmu „Na pełnej petardzie" zaplanowana jest na 2021 rok.

Dawid Ogrodnik (w kółku) niesamowicie upodobnił się do księdza Jana (zdj.).

FOT. AKPA (6), EAST NEWS (4), GETTY IMAGES, NBC, POLSAT, MAT PRAS (3)

CYTAT TYGODNIA

„Podróże, zarówno te odległe, jak i te bliższe, kształtują dzieci. Warto się z nimi powłóczyć, żeby zobaczyły, jak inaczej ludzie żyją".

Show Nr 2/2020

ANNA DERESZOWSKA

MARCIN SÓJKA

Zaśpiewa na naszej gali!

Marcin Sójka będzie jedną z gwiazd na gali Telekamer Tele Tygodnia.

Wielkimi krokami zbliża się gala wręczenia tegorocznych Telekamer Tele Tygodnia. Ten wyjątkowy wieczór uświetni m.in. występ Marcina Sójki. Zwycięzca dziewiątej edycji „The Voice of Poland" wydał w ubiegłym roku debiutancką płytę „Kilka prawd". Znalazło się na niej trzynaście piosenek. Niektóre z nich są już przebojami („Zaskakuj mnie tak" i „Dalej"). Uroczystość odbędzie się 3 lutego. Transmisja w TV Puls. Start – godz. 20.00. Więcej na stronie 54.

TYM ŻYJE

Co łączy byłych małżonków – przyjaźń czy coś więcej?

JENNIFER ANISTON
BRAD PITT

Czy wrócą do siebie?

Podczas gali SAG Awards w Los Angeles doszło w kuluarach do spotkania byłych małżonków. Od razu można było zauważyć, że świetnie czują się w swoim towarzystwie. Chociaż wiele lat temu każde z nich poszło w swoją stronę, fani wciąż marzą, by Jennifer i Brad wrócili do siebie. Kto wie? W miłości wszystko jest przecież możliwe.

HARRISON FORD

Spełnił marzenie

Niejeden reżyser pragnie, żeby on zagrał w jego filmie. Ale aktor jest wybredny. Dał się jednak skusić na występ w najnowszej adaptacji powieści Jacka Londona „Zew krwi". Dzięki temu spełnił marzenie, by zagrać w ekranizacji ulubionej powieści z dzieciństwa.

Harrison Ford (77 l.) gra Johna, który razem z psem Buckiem przeżywa szalone przygody. Od 21 lutego w kinach.

PROMOCJA

Wykorzystaj swój wolny czas w stu procentach

Czas. Ciągle narzekamy na jego brak. Jeśli i ty masz ten problem, jesteś zabiegana i marzysz o relaksie na kanapie z ulubionym serialem dokładnie wtedy, kiedy akurat masz wolne, T-Mobile wychodzi naprzeciw twoim oczekiwaniom.

Dzięki ofercie Magenta 1 w końcu znajdziesz czas na ulubioną rozrywkę. Nie dość, że zamiast trzech faktur – za telefon, najszybszy Internet i telewizję – zapłacisz szybko jeden, zintegrowany rachunek, będzie mógł również korzystać z najnowszych, superwygodnych rozwiązań technicznych. Każdy dostaje to, co lubi najbardziej: są hitowe seriale Netflixa i Amazon Prime Video, są bajki dla najmłodszych, pasjonujące dokumenty czy masa sportu na Ipli i Eleven Sports dla męskiego grona widzów. Wszystko to można obejrzeć dzięki intuicyjnemu w obsłudze i szybkiemu urządzeniu, jakim jest dekoder T-Mobile. Łatwo go podłączyć, a korzystanie z niego jest dziecinnie proste. Dobrą wiadomością dla bardziej zaawansowanych technicznie jest to, że dekoder łączy się z domową siecią Wi-Fi oraz przez Bluetooth, bez podłączania kabla. Ma też wygodną opcję wyszukiwania głosowego, bez konieczności użycia pilota. To także wszystkie popularne aplikacje w jednym urządzeniu.

Szybkość, wygoda i prostota w jednym! Z dekoderem T-Mobile wszystko masz w pakiecie, więc nie musisz marnować cennego czasu. Odpoczywasz w najlepszy dla siebie sposób, dokładnie tak, jak lubisz!

Nowoczesny dekoder 4K HDR oferuje interfejs Android TV oraz pilot Bluetooth ze sterowaniem głosowym.

W KILKU SŁOWACH

Urodziła się w Bydgoszczy. W telewizji występowała już jako studentka (seriale „Lalka" i „Czterdziestolatek"). W 1977 roku skończyła warszawską PWST. Stworzyła wybitne kreacje w filmach: „Inne spojrzenie", „Bez końca", „Biała wizytówka" i „Magnat". W 2005 r. otrzymała Złoty Medal „Zasłużony Kulturze Gloria Artis". Ma córkę Katarzynę Jungowską.

KORONA KRÓLÓW od 2015
Aktorka wciela się w żonę księcia Władysława Opolczyka, Eufemię Mazowiecką, która prawdopodobnie żyła w latach 1352-1424.

Mężem aktorki jest Francuz polskiego pochodzenia, Eryk Stępniewski.

GRAŻYNA SZAPOŁOWSKA

Czas dojrzałych kobiet

To wielka dama polskiego filmu. Piękna, charyzmatyczna, uwielbiana przez kolejne pokolenia widzów. Teraz oglądamy ją w roli księżnej Eufemii. – *Kostiumy sprawiają, że nasz serial jest jak piękna bajka. A widzowie to kochają!*

PO	KORONA KRÓLÓW	
	18.30	TVP 1
3 lutego		SERIAL HIST.

W „Koronie królów" nastał czas Jagiellonów. Co zadecydowało, że przyjęła Pani rolę w serialu?
Bardzo długo nie grałam. Ta propozycja nadeszła nieoczekiwanie dla mnie i obudziła chęć do pracy. Jak Pani wie, aktorzy bez możliwości kreowania czują się osamotnieni. Pomyślałam więc, że może to jest czas, żeby wrócić. Kiedy oglądam na ekranie Helen Mirren, wcielającą się w carycę Katarzynę Wielką w serialu pod tym samym tytułem, myślę, że nadszedł czas na kobiety w pełni dojrzałe. Sądzę, że teraz zacznę korzystać ze swoich doświadczeń. Mój zawodowy skarbiec wypełniony jest wspaniałymi nauczycielami, jakimi byli Adam Hanuszkiewicz, Henryk Tomaszewski, Tadeusz Minc czy Tadeusz Łomnicki. To oni wpłynęli na moją wrażliwość sceniczną i uczyli mnie estetyki na scenie.

Księżna Eufemia, jak mówią kroniki, była bardzo błyskotliwa.
To imię dosłownie oznacza dobrą wróżbę. Rozmawiając ze scenarzystką Ariadną Lemańską, zaproponowałam, aby Eufemia była postacią kolorową. Chciałam, żeby było w niej zarówno pragnienie intrygi i zemsty, jak również dobroć. By przy tym była słodka, niekiedy wręcz urocza, ale też zagubiona jak małe dziecko.

Podobno mąż korzystał z jej porad przez trzydzieści lat.
Eufemia pochodziła z rodu królewskiego. Miała dwie córki na wydaniu, którym chciała zabezpieczyć godny byt, a może nawet koronę. Dopingowała też swojego brata do odzyskania tronu.

W granej przez Panią postaci jest więcej prawdy czy literackiej fikcji? Często ją będziemy widywać na Wawelu?
Decyzja należy do scenarzystów i wątków, które cały czas wymyślają. (śmiech) Eufemia sporo podróżuje. Mało wiadomo o tym, kim była. Pewne jest tylko, że jak na tamte czasy żyła długo. Kochała intrygi. Żądza władzy jest przecież silna. Tak było wtedy, jest teraz i pewnie zawsze już będzie.

Historia Polski to oprócz mądrych, walecznych władców również silne, wielkie kobiety.
W XIV wieku na tronie Polski zasiadała Jadwiga Andegaweńska. Mówiono o niej, że to król i tak się do niej zwracano. Joanna d'Arc poprowadziła armię francuską do zwycięstwa nad Anglikami, cesarzowa Irena samodzielnie rządziła w Bizancjum, Eleonora Akwitańska była najbardziej wpływową białogłową średniowiecznej Europy. Można tak wymieniać bez końca. Kobiety były i nadal są silne.

FOT. AKPA, VIPHOTO/EAST NEWS, PIOTR LITWIC/TVP, EAST NEWS/INPLUS, EAST NEWS/RENATA PAJCHEL, EAST NEWS/AFP PHOTO

KRÓTKI FILM O MIŁOŚCI 1988
W szóstym filmie ze słynnego cyklu Krzysztofa Kieślowskiego zagrała Magdę, w której zakochuje się młody listonosz (Olaf Lubaszenko, na zdj. z prawej).

BEZ KOŃCA 1984
Urszula nie radzi sobie po śmierci męża. Tymczasem jego duch wraca do domu... Na zdj. z Markiem Kondratem.

Polscy reżyserzy chętnie przenosili na ekran wielkie biografie. Mam na myśli serial „Królowa Bona" oraz film „Epitafium dla Barbary Radziwiłłówny", obie produkcje w reż. Janusza Majewskiego.
Andrzej Haliński, który był scenografem w latach 80-tych m.in. w „Królowej Bonie", zbudował także scenografię do „Korony królów" i bardzo starannie pilnuje, żeby wszystko się zgadzało. Dochodzi tu niezwykła praca charakteryzatorki Justyny Zaranek i kostiumy, które projektuje z najwyższą starannością Elżbieta Radke.

„Chciałam, by Eufemia była postacią kolorową, niekiedy zagubioną".

Ile sukien ma Eufemia?
Wiele. Wszystkie szyte na moją miarę, z prawdziwych jedwabi, szantungów i taft. Serial historyczny to precyzja, dbałość o detale i bawienie się epoką, co mnie zachwyca.

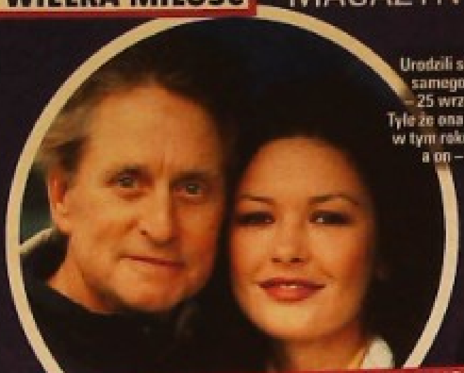
W „Koronie królów" występuje kilka pokoleń aktorów. Dla Pani to ważne?
Tak. Widzę bardzo dużo młodych twarzy. Według mnie są cudownymi, dobrze wychowanymi ludźmi, bardzo oddanymi naszej produkcji. Pokazanie wiernie tamtej epoki przy wykorzystaniu całej dostępnej dziś technologii było wyzwaniem dla filmowców. Myślę, że takie opowieści nigdy nam się nie znudzą, bo kostium jest swego rodzaju bajką. A widzowie kochają udać się do świata baśni.

Aktorzy też?
Oczywiście! Wchodzę na plan i jestem w bajce. Wychodzę i muszę pozałatwiać swoje sprawy, pomyśleć o innym życiu. Takie wejście do krainy fantazji bardzo odmładza.

Ludzie oczekują też od artystów, by zabierali głos w ważnych kwestiach, a to ma swoje konsekwencje.
Artyści reagują na zło, bo sami są bardzo wrażliwi. Jesteśmy czasem na granicy choroby. Chcemy krzyczeć w imię dobroci, szlachetności, wiary, wartości i zasad. A okazuje się, że otaczająca nas rzeczywistość nie zawsze pozwala nam na takie zachowania. Jak masz szczęście być osobą sławną, wykorzystujesz swój wizerunek przeciw złu tego świata i potrafisz nieść pomoc, to podążasz właściwą drogą.

Rozmawiała
BEATA BANASIEWICZ

PAN TADEUSZ 1999
Andrzej Wajda powierzył jej rolę Telimeny w ekranizacji eposu Adama Mickiewicza. Tytułową rolę zagrał Michał Żebrowski.



Urodzili się tego samego dnia – 25 września. Tyle że ona skończy w tym roku 51 lat, a on – 76.

CATHERINE ZETA-JONES I MICHAEL DOUGLAS

Nic ich nie rozdzieli

Przeszli razem bardzo trudne chwile. Przez moment ich małżeństwo zawisło na włosku. Jednak powoli uporali się z problemami. W tym roku świętują 20. rocznicę ślubu i mówią: – *Dziś jesteśmy silniejsi niż kiedykolwiek!*

Ich pierwsza randka w 1998 roku okazała się wielką klapą. Poznali się na festiwalu filmowym we Francji. Michael Douglas był już wtedy gwiazdą wielkiego formatu. Miał 54 lata, dwa Oscary na koncie i... nieco przerośnięte ego. Zauroczony 29-letnią pięknością od razu oznajmił pewnym tonem: – *Wiesz co? Będę ojcem twoich dzieci.* Catherine Zeta-Jones miała na to odpowiedzieć: – *Wiesz co, słyszałam już o tobie to i owo. Myślę, że to czas, by powiedzieć sobie „do widzenia".*

Bajeczny ślub

Ten kubeł zimnej wody otrzeźwił gwiazdora. Następnego dnia posłał aktorce kwiaty. Catherine wahała się, czy dać mu szansę. Słyszała, że Douglas po rozwodzie (1995 r.) z Diandrą Luker miał mnóstwo kochanek. Jednak w końcu zaczęła się z nim spotykać. W 2000 roku wzięli ślub. Uroczystość kosztowała aż 1,5 miliona dolarów. Oboje nie widzieli wtedy świata poza sobą. – *Gdyby jakaś kobieta oglądała się za moim mężem, użyłabym miecza* – mówiła aktorka. – *Liczy się tylko ona* – rewanżował się żonie Douglas.

Wszystko się zmieniło

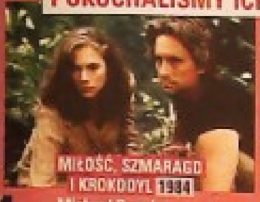
W roku, w którym się pobrali, przyszedł na świat ich syn Dylan Michael, a w kinach pojawił się jedyny film, w którym razem zagrali – „Traffic". Uznali bowiem, że dla dobra swojego małżeństwa lepiej będzie, jeśli oddzielą życie prywatne od pracy. Catherine skupiła się na wychowywaniu dziecka. W 2003 roku urodziła córkę – Carys Zetę. – *Uwielbiam spędzać czas z dziećmi, ale marna ze mnie gospodyni. Nie mam talentu do gotowania. Za to kocham spacery i zabawę z maluchami* – opowiadała. Sielanka trwała kilka lat. Potem wszystko się posypało! Najpierw, w 2009 roku policja aresztowała Camerona, syna Douglasa z pierwszego małżeństwa. Za handel narkotykami został skazany na 5 lat więzienia. Potem na Michaela Douglasa spadł kolejny cios. W 2010 roku okazało się, że choruje na raka. Najpierw lekarze byli przekonani, że to nowotwór krtani. Niestety, okazało się, że to coś groźniejszego – zmiana była na języku. Aktor w krótkim czasie schudł 15 kg i wyglądał jak wrak człowieka. W jednym z wywiadów stwierdził, że nabawił się choroby na skutek pieszczot z żoną! Catherine tłumaczyła odzywkę męża nerwami. Nie opuszczała go na krok. Oboje odetchnęli z ulgą, gdy po roku usłyszeli od lekarzy, że aktor wyzdrowiał.

Rozwód? Nigdy!

Niestety, krótko potem to Catherine zaczęła mieć problemy ze zdrowiem. Stres wpędził ją w chorobę maniakalno-depresyjną. Aktorka trafiła do szpitala psychiatrycznego. Gdy tylko z niego wyszła, zdecydowała się na separację. Potrzebowała czasu, aby ustalić priorytety i móc dalej żyć z Michaelem. Na pytanie, czy się rozwiedzie, odpowiadała jednak: – *Nigdy!* Powoli odbudowali swoje małżeństwo. I znów przez kilka lat wiedli spokojne życie. Do czasu! Dwa lata temu Michael Douglas został oskarżony o molestowanie. Aktor nie przyznaje się do tych zarzutów, a żona znowu go wspiera. Codziennie muszą walczyć o swoje szczęście. Jednak twierdzą, że są silniejsi niż kiedykolwiek. KZ

Catherine Zeta-Jones i Michael Douglas chętnie pozowali do zdjęć na rozdaniu nagród Emmy we wrześniu 2019 r.

POKOCHALIŚMY ICH ZA TE ROLE



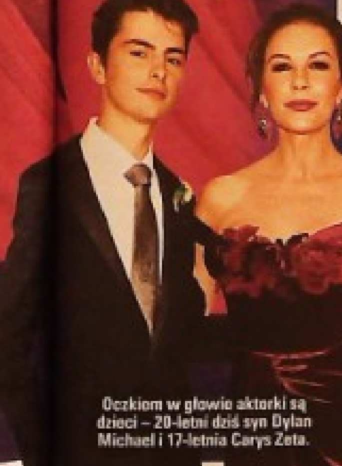
MIŁOŚĆ, SZMARAGD I KROKODYL 1984
Michael Douglas razem z Kathleen Turner (zdj.) stworzył świetny duet. Film okazał się hitem, a gwiazdor zyskał rzesze wielbicielek. Rok później para zagrała w kontynuacji filmu – „Klejnocie Nilu".

FATALNE ZAUROCZENIE 1987
Douglas świetnie zagrał szczęśliwego męża i ojca, który płaci wysoką cenę za romans z koleżanką (Glenn Close, na zdj.). Film zarobił 400 milionów dolarów. Widzom spodobało się, że to mężczyzna wystąpił w roli ofiary.

CHICAGO 2002
Aby wcielić się w Velmę, Catherine Zeta-Jones musiała pokonać na castingach Madonnę, Angelinę Jolie oraz Julię Roberts. Za tę kreację aktorka dostała w 2003 roku jedynego jak dotąd w swojej karierze Oscara.

LEGENDA ZORRO 2005
Pierwszy raz w filmie o mścicielu w masce Catherine zagrała w 1998 roku („Maska Zorro"). Kilka lat później Antonio Banderas zaczął namawiać ją na kontynuację hitu. – *To była wspaniała przygoda* – mówiła o swojej roli.

Cameron (z l.), syn Michaela, wyszedł już z więzienia. Zarówno tata, jak i dziadek, Kirk Douglas wybaczyli mu błędy młodości.



Oczkiem w głowie aktorki są dzieci – 20-letni dziś syn Dylan Michael i 17-letnia Carys Zeta.

REKLAMA

kasastefczyka.pl
801 600 100
(koszt wg taryfy operatora)

KASA STEFCZYKA
Zawsze u siebie

Przykład reprezentatywny z dnia 1.04.2018 r. dla Pożyczki Zaratka: Całkowita kwota kredytu wynosi 1000,00 zł. Zmienna roczna stopa oprocentowania dla całkowitej kwoty kredytu wraz z kredytowanymi kosztami (prowizją 0 zł) wynosi 9%. Rzeczywista roczna stopa oprocentowania (RRSO): 9,38%. Czas obowiązywania umowy – 48 miesięcy. 47 miesięcznych rat równych: 24,89 zł oraz ostatnia, 48. rata: 24,93 zł. Całkowita kwota do zapłaty: 1194,76 zł, w tym odsetki: 194,76 zł.
Pożyczka Zaratka dostępna wyłącznie w kwotach 1000 zł, 2000 zł, 3000 zł lub 4000 zł, dla Klientów nieposiadających pożyczek lub kredytów w Kasie w okresie co najmniej 6 miesięcy przed dniem złożenia wniosku. Decyzja kredytowa zależy od indywidualnej oceny zdolności kredytowej.

FOT. GETTY IMAGES (3), EVERETT/EAST NEWS (2), SPLASH/EAST NEWS, PA/EAST NEWS, UNITED ARCHIVES/IFTN/EAST NEWS

BARTOSZ BIELENIA

Podbija świat

Rola w nominowanym do Oscara filmie „Boże Ciało" sprawiła, że mówi o nim cały świat. Bartosza Bielenię to cieszy, choć sława nie jest dla niego ważna. Wystarczy mu, aby dobrze robić to, co kocha.

Kinomanów zachwyca jego ciekawa uroda. Mówią, że Bartosz równie dobrze może grać anioła i diabła.

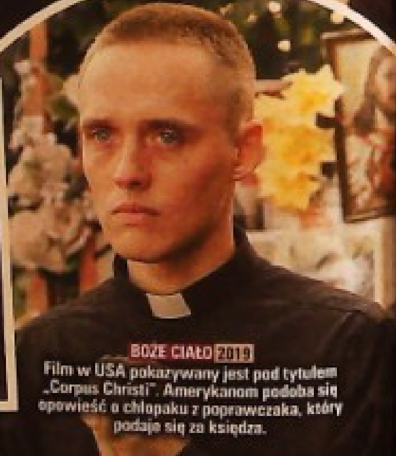
NA GRANICY 2016
W Bieszczadach dwóch braci czeka walka o przeżycie. Na zdj. Kuba Henriksen i Bartosz Bielenia.

Broni praw zwierząt, wspiera walkę z globalnym ociepleniem i podkreśla, jak ważne jest równouprawnienie kobiet. Ma charyzmę i niezwykły błysk w oku. Na próby do teatru zawsze zabiera ukochanego psa znajdę. A przy tym jest genialnym aktorem, dla którego praca to spełnienie marzeń. Zwłaszcza teraz, gdy za sprawą „Bożego Ciała" (2019) o jego talencie dowiedział się cały świat. Dramat Jana Komasy ze zjawiskowym Bielenią w roli kryminalisty udającego księdza doczekał się nominacji do Oscara w kategorii „najlepszy film międzynarodowy".

„Chcę utrzymać ten poziom"

Podobno już w przedszkolu marzył o tym, by zostać aktorem. Pierwszą rolę – „Małego Księcia" w Teatrze Dramatycznym w Białymstoku – zagrał jako siedmiolatek. Aż do matury uwielbiał bawić się głosem i przeistaczać w różne postaci. Robił to, jakby znał je na wylot. Zawsze miał nieprzeciętną wyobraźnię i dystans do tego, co działo się wokół. Po maturze dostał się do dwóch szkół teatralnych – w Łodzi i Krakowie. Skończył tę ostatnią. Kinomani oglądali go w thrillerze „Na granicy". Wcielił się także w zabijakę w białych rękawiczkach w komedii „Disco Polo". Na szczyt wyniosła go zaś rola w „Bożym Ciele". O tym, czy film dostanie Oscara, przekonamy się 9 lutego. Jednak już sama nominacja jest dla niego powodem do dumy. Takich niespodzianek w życiu 28-latka jest więcej. Chłopak z twarzą anioła i oczami diabła otrzymał za „Boże Ciało" Nagrodę Zbyszka Cybulskiego i Paszport Polityki. Znalazł się też na liście 10 aktorów, którzy zdobyli tytuł europejskiej wschodzącej gwiazdy Shooting Star 2020. O Oscarze nawet boi się myśleć... – *Wciąż ze zdumienia szeroko otwieram oczy. Skoczyłem wysoko. Dobrze by było chociaż utrzymywać ten poziom* – wyznał skromnie. **MAM**

Ekipa nominowanego do Oscara filmu „Boże Ciało": reżyser Jan Komasa oraz aktorzy Aleksandra Konieczna, Eliza Rycembel i Bartosz Bielenia.



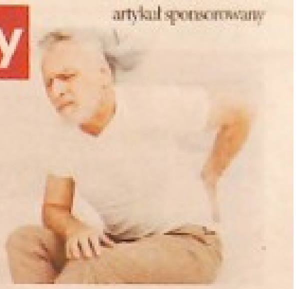
BOŻE CIAŁO 2019
Film w USA pokazywany jest pod tytułem „Corpus Christi". Amerykanom podoba się opowieść o chłopaku z poprawczaka, który podaje się za księdza.

FOT. AKPA (2), ANDRZEJ WENCEL / ALBUM FILM, MARCIN SZPAK

artykuł sponsorowany

Polecana kuracja na Twoje stawy

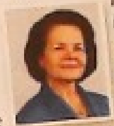
Setki Polaków zaufało kuracji znanej już od 2 tys. lat!



Innowacyjna formuła może pomóc Ci na stawy

Chodzenie po schodach sprawia mi trudność...

Podejmij walkę aby osiągnąć pozytywne rezultaty!



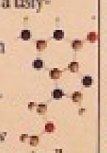
Wiele lat prowadziłam sklep „Twoje zdrowie" więc znam się na rzeczy. Naprawdę próbowałam już wszystkiego co znam i powoli traciłam nadzieję na polepszenie zdrowia, a tu nowość - kuracja olejkiem laurowo-kurkumowym do użytku wewnętrznego na stawy. Byłam na początku sceptyczna, wiecie Państwo, wiele już w życiu przeszłam. Jednak potrzeba poprawy mojego zdrowia była silniejsza. Artykuł, który przeczytałam w popularnej gazecie był ciekawy, a skład preparatu wyglądał autentycznie i nowatorsko. Nie próbowałam jeszcze na moje stawy olejku do użytku wewnętrznego a zaciekawiło mnie to, że kuracja ta znana była już 2 tys. lat temu. Może rzeczywiście coś w niej jest, pomyślałam i kupiłam buteleczkę olejku laurowo-kurkamowego 100 ml. Postanowiłam brać po 6-8 kropli od trzech do czterech razy dziennie. Już sam zapach preparatu (ja mam taki zwyczaj, że wszystko wącham, czy masło w sklepie czy warzywa...) napawał optymizmem. Naturalny, głęboko ziołowy nasuwał myśl, że może być skuteczny. Po mniej więcej 3 dniach kuracji zaobserwowałam u siebie lepsze samopoczucie i o dziwo komfort lokomotoryczny był większy, co u mnie jest natychmiast zauważalne, gdyż codziennie muszę wchodzić do sypialni na piętro. Mam problem z kolanami. Sprawia mi trudność wchodzenie po schodach. Muszę zawsze kurczowo trzymać się poręczy pokonując schód po schodzie - moją codzienną drogę do łóżka. Czy wiecie Państwo jakie to jest uciążliwe i jaki to jest stres dla mnie ? Od lat chodzę na rehabilitację, pomaga mi to trochę i nie jest gorzej, jednak szukam nowych rozwiązań. Dużo czytam o zdrowiu i kondycji stawów. Podjęłam teraz kurację olejkiem laurowo-kurkumowym i już widzę polepszenie mojej sytuacji a od lat nie mogłam tego stwierdzić. Polecam więc mój „błogosławiony" olejek moim przyjaciółkom i znajomym a oni przecież liczą na mnie i ufają, że „ja to zawsze coś fajnego wynajdę".

Barbara, emerytka

Dokuczają Ci stawy?

Czujesz, że Twoje kolana i biodra nie są już tak sprawne jak kiedyś? Towarzyszy Ci skrępowanie przez ich sztywność i charakterystyczny chrzęst? Są to najczęstsze objawy Choroby Zwyrodnieniowej Stawów, na którą w Polsce choruje aż 2 mln osób!

Naukowcy potwierdzają!



„Toksyny krążą wzdłuż kręgosłupa aż po palce rąk i nóg. Spróbujcie pokręcić głową a usłyszycie chrupanie - to kryształki toksycznych kwasów, które usadowiły się w kręgosłupie. Bóle i zwyrodnienia kręgosłupa czy stawów to dziś choroby cywilizacyjne" - mówi: **dr Jerzy Gryglewicz, ekspert Ochrony Zdrowia z Uczelni Łazarskiego.** Autorskie, innowacyjne połączenie olejku laurowo-kurkumowego stosowane regularnie przynosi realną nadzieję na poprawę.

Nie tylko na stawy!
Jak to możliwe, że to działa?

Wyjątkowe połączenie biologicznie aktywnych składników sprawia, że to innowacyjne zestawienie naturalnych substancji staje się bombą antyseptyczną i ma niesamowitą moc, gwarantując korzystne rezultaty dla organizmu. Dodatkowo składniki tej kuracji uznawane są za jedne z najważniejszych naturalnych substancji zdrowotnych ostatnich lat.

Badania przeprowadzone przez dr Binu Chandrana dowodzą ich skuteczny wpływ na stawy i układ chrzęstny oraz kostny. Ponadto wspomagają układ krążenia, działają wzmacniająco, oczyszczająco i co ważne poprawiają samopoczucie co z kolei inicjuje siły witalne i poprawia sprawność naszego organizmu.

Wreszcie ulga po latach!

„Od lat cierpię na przeszywający ból w biodrze. Czasem po prostu nie mogę wstać z fotela, co jest dla mnie ogromnym problemem. Już straciłem nadzieję, że uda mi się z tego wyjść w moim wieku lub chociaż trochę poprawić mój stan. Na początku stosowania olejku myślałem, że skończy się jak zawsze, czyli bez zmian. Jednak tym razem kondycja mojego układu kostno-stawowego zauważalnie się poprawiła. Muszę to przyznać nawet ja jako sceptyk i osoba trudna do przekonania do nowych kuracji. Tym razem moja kuracja trwa a stan mój o dziwo się poprawia. Dziękuję i ciepło pozdrawiam!"

Edward, 76 lat

Kuracja, która działa!

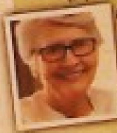
„Wiadomości takie jak te otrzymujemy codziennie, ludzie dzwonią i piszą dziękując za to, że widzą poprawę swojej sprawności. Jedni dostrzegają szybko tak jak pani Barbara inni po około miesiącu lub dłużej. Ta niezwykła formuła, dzięki swoim aktywnym składnikom, przywraca naturalną równowagę organizmu usprawniając przede wszystkim układ chrzęstno-kostny. Systematyczność przeprowadzanej kuracji wpływa zdumiewająco dobrze na stawy i cały układ ruchu, na nowo oczyszczając je i odżywiając" - **mówi z zachwytem twórca niezwykłego, innowacyjnego preparatu.**

INNOWACYJNE POŁĄCZENIE

OLEJEK LAUROWY
ze świeżych liści laurowych
(Laurus nobilis L.)

OLEJEK KURKUMOWY
z kłączy ostryżu długiego
(Curcuma longa L.)

Myślałam, że mam to już na zawsze...
a znowu wróciła mi nadzieja i chęć do życia!



„Dowiedziałam się o olejku laurowo-kurkumowym z gazety jednak dopiero gdy mój mąż po wizycie u swojego fizjoterapeuty, który ma gabinet przy szpitalu Wojewódzkim powiedział, że poleca on kurację tym olejkiem na stawy postanowiłam ją zastosować. Kupiłam pierwszą buteleczkę 100 ml tego olejku. Od lat mam problemy ze stawami, dlatego nie zakładałam, że coś pomoże. Próbowałam już prawie wszystkiego. Jakaż więc była moja radość gdy ta kuracja poprawiła moją sprawność, korzystnie wpływając na moje stawy i układ chrzęstno-kostny na nowo oczyszczając go i odżywiając. Zużyłam już 3 opakowania piłam 2-3 razy dziennie po 6 kropli. Zastanawia mnie, że ta w sumie mało jeszcze znana i niepozorna kuracja przynosi mi tak wymierne efekty. Polecam!"

Helena T. z Krakowa

EMILIA KRAKOWSKA

Cieszę się każdą chwilą

Słynie z niesamowitej energii, promiennego uśmiechu i pozytywnego nastawienia do życia oraz ludzi. Jedna z najbardziej cenionych i lubianych polskich aktorek 20 lutego kończy 80 lat.

Emilia Krakowska ani myśli o artystycznej emeryturze. Nowy rok przywitała tak, jak lubi, na scenie jednego z warszawskich teatrów. – *Cieszę się, bo to dla mnie wielkie wyróżnienie od losu* – przyznaje aktorka i zapewnia, że nie ma zamiaru zwalniać tempa.

Aktorka dzięki mamie

Urodziła się w Poznaniu w 1940 roku w rodzinie o artystycznych korzeniach. – *Jestem z familii malarzy, którzy odnosili sukcesy* – przyznała przed kilkoma laty w jednym z wywiadów. Talentu plastycznego wprawdzie nie odziedziczyła, ale wrażliwość na sztukę oraz piękno tak. Ponoć już jako ośmioletnia dziewczynka oznajmiła mamie, że zostanie aktorką, i konsekwentnie trwała w tym wyborze. – *To jej wszystko zawdzięczam. Dzięki mamie zaczęłam oglądać wystawy plastyczne i chodzić do filharmonii, na kursy tańca oraz do szkoły baletowej. Traktowała mnie jak cudowne dziecko i od zawsze we mnie wierzyła* – opowiadała wzruszona Emilia Krakowska.

Kocha scenę

Warszawską szkołę teatralną ukończyła w 1963 roku. Jeszcze w tym samym roku debiutowała u Adama Hanuszkiewicza w spektaklu telewizyjnym „Pierwszy dzień wolności". Jednak to prawdziwa scena była jej największym pragnieniem. Przez lata spełniała się na deskach m.in Teatru Powszechnego oraz Narodowego. – *Kocham teatr w sobie, a nie siebie w teatrze* – podkreśla z mocą. – *W płynącym ze sceny słowie zawarte są wszystkie nasze myśli. Tylko tu tak blisko dotykamy prawdy. O nas, o życiu i o świecie* – uważa aktorka, która pojawiała się też na srebrnym ekranie. Jednak długo grała tylko epizody. Dopiero „Brzezina" (1970) Andrzeja Wajdy otworzyła jej drzwi do filmowej kariery. Dziś ma na koncie udział w kilkudziesięciu produkcjach filmowych, serialowych i teatralnych, ale jej najgłośniejszą kreacją jest Jagna Paczesiówna z ekranizacji „Chłopów" (1972). Co ciekawe, tę rolę miała zagrać Anna Seniuk, ale odmówiła, ponieważ... zakochała się w swoim przyszłym mężu. Producenci postawili na Emilię Krakowską. I choć jej bohaterkę trudno nazwać postacią pozytywną, to właśnie za tę rolę aktorkę pokochała cała Polska.

– *Cieszę się, że żyję i pracuję. Po prostu smakuję życie! Nie patrzę wstecz. Zawsze do przodu!* – mówi aktorka.

Jak kolorowy ptak

Niestety, prywatnie nie miała tyle szczęścia. Czterokrotnie układała sobie życie. Żaden ze związków nie przetrwał. Partnerzy nie poradzili sobie z jej sławą i niezależnością. – *Chciałam mieć normalny dom. Z praniem, gotowaniem i wychowywaniem dzieci. Potrzebowałam prozy życia. Dlatego dawałam całą siebie i spalałam się w tym oddaniu. Jednak albo rybki, albo grzybki* – z wrodzonym dowcipem podsumowała swoje miłosne perypetie gwiazda. – *Mieliśmy inne projekcje szczęścia. Wyszłam z założenia, że jeśli żadne z nas nie dostaje skrzydeł, to trzeba się rozstać. Nie żałuję.* Z drugiego i trzeciego małżeństwa ma córki – Weronikę i Eleonorę. Starsza jest śpiewaczką operową, młodsza rehabilitantką. – *Mama od zawsze była kolorowym ptakiem, który bawi się życiem* – przyznają zgodnie. – *Córki są moim najważniejszym osiągnięciem* – wyznała aktorka, która po wielu sercowych zawirowaniach odnalazła wreszcie bratnią duszę. Od lat jest w szczęśliwym związku ze znanym architektem – swoją miłością z czasów studenckich. To związek na odległość. On mieszka w Brazylii, ona w Warszawie. – *Nasza relacja oparta jest na przyjaźni. Dojrzała miłość nie wymaga już wyrzeczeń. O ślubie nie myślą. – Nie chcę psuć radości bycia z mężczyzną, który mnie fascynuje, zbędnymi formalnościami* – tłumaczyła niedawno pani Emilia, kiedy jeden z dziennikarzy zapytał, czy nie rozważa kolejnego małżeństwa.

„Gdy ja się uśmiecham, to i do mnie ludzie się uśmiechają".

Umie cieszyć się życiem

Jaka jest tajemnica siły i niebywałego optymizmu gwiazdy? – *Z upływem lat nauczyłam się być szczęśliwą. Cieszyć się każdą chwilą i byciem między ludźmi. Ze smutkiem i nostalgią walczę... kolorem.* Barwne stroje i legendarne już kapelusze to od lat wizytówka aktorki, której energii do kolejnych zawodowych wyzwań dodaje także wierna publiczność. – *Lubię ludzi i rozmowy z nimi. To od swoich fanów nabywam siły do tego żeby żyć, istnieć i tworzyć* – deklaruje gwiazda, która ani myśli pochylać się nad urodzinową rocznicą. – *Każdy wiek ma swój urok i piękno. Zmarszczki też. Na jubileuszowe bilanse nie mam czasu. Żyję chwilą i zdaję się na to, co przyniesie kolejny dzień. Nie boję się przemijania. Mam nadzieję, że umrę na scenie.* JBJ

NA DOBRE I NA ZŁE 1994
Widzowie pokochali jej Gabrielę – przyjaciółkę rodziny Burskich. Na zdj. z Małgorzatą Foremniak.

BARWY SZCZĘŚCIA 2007
W tym serialu pojawiła się w 2013 r. jako babcia Alka (Krzysztof Wach). Na zdj. z Izabelą Zwierzyńską.

BRZEZINA 1970
Malina to wiejska dziewczyna, w której ramionach chce znaleźć ukojenie owdowiały Bolesław (Daniel Olbrychski).

CHŁOPI 1972
Jako piękną, ale chytrą i rozwiązłą Jagnę, podziwiała ją cała Polska. Na zdj. z filmowym Boryną (Władysław Hańcza).

JAK TO SIĘ ROBI 1974
Alina, kierowniczka Domu Pracy Twórczej „Muza", jest pod wrażeniem samozwańczego reżysera Kozłowskiego (Zdzisław Maklakiewicz).

FOT. AKPA, ARCHIWUM FILMU / FORUM (3), ARTRAMA (2)

REKLAMA

Stawy?
Laurosept Q73®
Usprawnia układ chrzęstny i kostny. Oryginalna formuła połączenia olejku laurowego i kurkumowego działa bardzo korzystnie, odżywia i wspomaga stawy i cały układ ruchu. Olejek **do użytku wewnętrznego** posiada właściwości rozgrzewające i odprężające.

Zamówienia: www.asepta.pro
602 883 921, 33 817 34 24 / 25
oraz w aptekach i sklepach zielarskich

Odc. 1492 Paweł zdecydowanie za długo przytrzyma bratową w swych ramionach.

W 1492. odcinku między dotychczas zgodnymi bliźniakami, Pawłem i Piotrkiem Zduńskimi, dojdzie do ostrego spięcia! Pójdzie im o... Kingę!

Odc. 1489 Zduńscy dowiedzą się o szkolnym konflikcie córki. Jego konsekwencją jest ucieczka Lenki z domu.

Odc. 1492 Piotrek przywoła brata do porządku.

Bracia idą na wojnę?

Paweł przeżyje szok, kiedy na własne oczy zobaczy swoją żonę Kingę w ramionach brata bliźniaka! Jak zachowa się w tej niecodziennej sytuacji?

PO | M JAK MIŁOŚĆ | 20.55 | TVP 2 | 10 lutego | OBYCZAJOWY

Pocałunek, jaki Paweł (Rafał Mroczek) złożył na ustach Kingi (Katarzyna Cichopek--Hakiel) na weselu Magdy (Anna Mucha) i Andrzeja (Krystian Wieczorek), nie będzie „wypadkiem" pod wpływem alkoholu. Zresztą szwagier szczerze wyznał Zduńskiej, że jest dla niego ideałem kobiety. Ona sama poczuła, że sytuacja wymyka się spod kontroli i poprosiła męża (Marcin Mroczek), aby zrezygnował z posady w Berlinie i wrócił do domu.

Poczuje zazdrość

Piotrek, choć nie dowiedział się o tym incydencie, po raz pierwszy poczuje zazdrość, gdy nie będzie mógł znaleźć Lenki (Marysia Głowacka), która ucieknie z domu. A okaże się, że Paweł dobrze wie, gdzie jej szukać. Tego samego dnia Piotr zobaczy żonę w ramionach brata.

Na razie ostrzeżenie

Przez głowę przemknie mu myśl, że coś między nimi jest. Kinga uda, że nic się nie stało. A brat powie, iż musi już iść. *– Uważaj, Paweł, bo to dla nas wszystkich może się źle skończyć* – powie bliźniakowi Piotrek. A.IM.

Utrze mu nosa

Odc. 1493

Grzegorz (Wojciech Majchrzak) wpadnie w bistro na byłą żonę Aleksandrę (Małgorzata Pieczyńska) z Góreckim (Wojciech Wysocki). Będzie miał się z pyszna, widząc ją z nowym adoratorem. Zwłaszcza że wcześniej błagał ją, by dała mu kolejną szansę, ale nic nie wskórał. Postanowi się nie poddawać.

Trafi do psychiatry

Odc. 1493

Anecie (Ilona Janyst) podstępem uda się namówić przeżywającego koszmary senne Olka (Maurycy Popiel) na wizytę u psychiatry, specjalisty od stresu pourazowego. Podczas rozmowy z doktorem Chodakowski nie będzie szczery. Nie zgodzi się też na psychoterapię.

Odc. 767 Hania nie zdoła ukryć zazdrości o Adę, dawną znajomą Michała.

Odc. 767 Wilczewski zapewni Sikorkę, że nigdy jej nie zostawi.

Na zawsze razem?

ŚR | NA DOBRE I NA ZŁE | 20.55 | TVP 2 | 12 lutego | OBYCZAJOWY

Pojawienie się w szpitalu modelki Ady (Martynika Kośnica), z którą Michał (Mateusz Janicki) umawiał się przez aplikację randkową, doprowadzi do przełomu w jego relacji z Sikorką (Marta Żmuda Trzebiatowska). Śledztwo Hani wykaże, że Wilczewski nadal ma konto na portalu kojarzącym pary. Gdy podejmie z nim temat, on stwierdzi, że znajomość z Adą to przeszłość. A profilu nie zlikwidował, ale nie korzysta z niego. Hani nie minie zazdrość, zwłaszcza że zobaczy, jak on rozmawia z Kasią (Ilona Ostrowska). Powie mu, że wypisuje się z korowodu jego kochanek. To zmotywuje Michała do wyznania jej uczuć. Ona odwzajemni mu się tym samym.

ZA TYDZIEŃ
- M jak miłość → Lilka targnie się na życie!
- Na dobre i na złe → Barbara namówi syna na zaręczyny z Hanią?

Zacznie karierę od... nokautu!

ŚR | BARWY SZCZĘŚCIA | 20.10 | TVP 2 | 12 lutego | OBYCZAJOWY

Za namową Szakala (Paweł Draszba) Pyrka (Marek Molak) zgodzi się w końcu zadebiutować oficjalnie na ringu, aczkolwiek zrobi to z dużymi oporami. Wcześniej dowie się bowiem, że swoją pierwszą w życiu walkę MMA ma stoczyć z Bocianem (Andriej Molchanov), mającym opinię wyjątkowo niebezpiecznego zawodnika. *– Przecież on rozniesie mnie na strzępy!* – oceni realnie Hubert. *– Jesteś facet czy beksa?* – tak postawionym pytaniem zmobilizuje go trener. *– Cała jego strategia to przestraszyć przeciwnika wyglądem. On techniki nie ma za grosz* – doda Szakal. Ku swemu zdziwieniu, Pyrka łatwo pokona potężnego rywala. Zupełnie nie będzie świadomy, że walka jest nielegalna, a jego zwycięstwo... ustawione i opłacone. Ucieszy się jednak z pieniędzy, które zarobi za znokautowanie Bociana.

Odc. 2193 Hubert bez trudu wygra swoją pierwszą w życiu walkę MMA.

Podwójne kłopoty

PO | NA WSPÓLNEJ | 20.15 | TVN | 10 lutego | OBYCZAJOWY

Pod nieobecność Igora (Jakub Wesołowski) w domu, jego córka Julka (Maja Oświecińska) dostanie wysokiej gorączki. Nowak akurat zatrudni się w korporacji taksówkarskiej, aby we współpracy z policją rozpracować mafię bandytów napadających na Azjatów. Stan dziewczynki szybko będzie się pogarszał. Gdy zemdleje, Elżbieta (Paulina Chapko) wezwie pogotowie. Lekarze zdiagnozują odkleszczowe zapalenie opon mózgowych. Wprawdzie tata odwiedzi ją w szpitalu, ale będzie musiał jechać na akcję. Niestety, zostanie zdemaskowany.

Odc. 3021 Nowak zostanie zdemaskowany przez gangsterów.

Odc. 3019 Córka Igora trafi do szpitala.

- Na Wspólnej → Żbik i Emilia będą razem? • Klan → Kogo wybierze Bazyli?
- Barwy szczęścia → „Szok" opublikuje zdjęcia Bożeny ze Stawickim!

ZNISZCZONE WŁOSY

Zawsze marzyłam o pięknych i gęstych włosach

Model Image

Aneta (47) przez długi czas nie była zadowolona ze stanu swoich włosów. Dlatego często chodziła do fryzjera. Mimo to, jej włosy stawały się coraz cieńsze, łamliwe i zostawały na grzebieniu.

Przez wiele lat marzyłam o pięknych, gęstych włosach, tymczasem one stawały się coraz cieńsze. Szukałam pomocy u swojego fryzjera i próbowałam wszystkiego. A kiedy stały się łamliwe i zaczęły wypadać ogarnęła mnie panika.

HAIR VOLUME™ – TO DZIAŁA

Znajoma, pracująca w aptece poleciła mi Hair Volume™, szwedzki produkt w formie tabletek, którym zachwycają się inne kobiety. Hair Volume™ zawiera wiele korzystnie działających składników. Warto go stosować przez co najmniej 3 miesiące.

WYPADAJĄCE WŁOSY TO DLA MNIE PRZESZŁOŚĆ

Pierwszą osobą, która pochwaliła moje włosy był mój mąż. Powiedział, że moje włosy wyglądają wspaniale. Poczułam się szczęśliwa. Teraz są lśniące, przestały wypadać i jest ich więcej. Poprawiła się również moja cera i paznokcie. Zamierzam nadal stosować tabletki, które zwiększają objętość moich włosów. – mówi uszczęśliwiona Aneta.

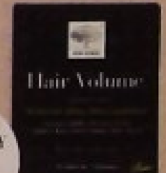
TABLETKA WZMACNIAJĄCA WŁOSY

Wierzę, że piękno włosów pochodzi z wnętrza. Polecam Hair Volume firmy New Nordic!
- TERI HATCHER

Wypróbuj nagradzane i testowane klinicznie tabletki **Hair Volume™** i poczuj, że twoje włosy stają się coraz piękniejsze i gęstsze. Składniki **Hair Volume™** odżywiają mieszki włosów od wewnątrz. Suplement zawiera także biotynę, która pomaga utrzymać zdrowe włosy. **Wystarczy tylko 1 tabletka dziennie!**

Zapytaj farmaceutę o Hair Volume™ skandynawskiej firmy New Nordic

Dostępny w aptekach i w sklepie internetowym **www.newnordic.pl** w opakowaniach zawierających 30 tabletek **i bardziej ekonomicznych – 90 tabletek.** W przypadku braku może być zamówiony specjalnie dla Ciebie przez farmaceutę. **Kod BLOZ 4171451 – ułatwi zamówienie produktu w aptece.**



www.newnordic.pl
tel.: +48 22 212 54 10

REKLAMA

Mateusz próbuje pocieszać załamaną Lilkę.

Sonia przyjmuje od Mostowiaka zgłoszenie kradzieży, ale nie wierzy w opowiedzianą przez niego historię.

M jak miłość

Ula robi wszystko, by jej związek z Bartkiem miał szanse na przetrwanie. Tymczasem zrozpaczona Lilka obawia się, iż w wyniku gwałtu zaszła w ciążę. Grozi, że się zabije!

TVP 2, 20.55 PONIEDZIAŁEK ODC.1490
Dla Uli mieszkanie osobno, bez Bartka, to prawdziwa męka. Na szczęście, zgodnie ze wskazówkami ich wspólnej terapeutki, mogą umawiać się na randki. Tęskniąca za bliskością ukochanego Mostowiaczka przygotowuje więc perfekcyjny plan. Najpierw sugeruje Marzence, by tego dnia wybrała się z Andrzejkiem do kina. A w myśl powiedzenia „przez żołądek do serca", kiedy zjawia się Bartek, częstuje go przepysznym obiadem. Podczas rozmowy nie ukrywa, że tęskni za nim ogromnie. On jednak przestrzega Ulę przed łamaniem zasad ustanowionych przez terapeutkę. Przypomina, że nie mieli skracać sobie poszczególnych etapów i wylądować w łóżku, dopóki nie będą pewni, że naprawdę chcą spędzić ze sobą resztę życia. Mimo takich słów taktyka dziewczyny okazuje się niezwykle skuteczna. Po namiętnym pocałunku para trafia do sypialni. Kiedy Lisiecki wyrzuca Uli, że to wszystko ukartowała, ona prosi go, aby już z nią został. I by zrozumiał, że Janek to przeszłość. 45 min

Ula i Bartek pod nieobecność Marzenki i Andrzejka spędzają upojne chwile w siedlisku.

WTOREK ODC.1491 Młody Mostowiak nadal szuka gwałciciela, który skrzywdził Lilkę. Postanawia znaleźć go, wykorzystując do tego policję. Zgłasza się więc na komisariat i opowiada Soni zmyśloną historyjkę. Twierdzi, że ktoś go okradł w trakcie urodzinowej imprezy jego kumpla w miejscowym pubie. W rzeczywistości podaje rysopisy mężczyzn, których podejrzewa o gwałt na Lilce. Nie docenia jednak policjantki. Ona od razu wietrzy podstęp. Tymczasem Lilka nagle źle się czuje i mdleje w szkole. Potem omal nie wyjawia swojej tajemnicy koleżance. Wieczorem w pubie dochodzi do kolejnego ataku na inną kobietę, ale napadnięta bardzo głośno krzyczy, czym skutecznie odstrasza przestępcę. Mateusz dowiaduje się o zajściu i o wszystkim mówi swojej dziewczynie. Jest pewny, że zwyrodnialec zostanie złapany, ale jej wcale nie cieszy ta informacja. Lilka zarzuca mu, że niczego nie rozumie. W końcu wyjawia mu, iż boi się, że jest w ciąży. I grozi, że jeśli jej przewidywania się potwierdzą, to ona... się zabije! 45 min

CHCESZ WIEDZIEĆ WIĘCEJ?
CZYTAJ ŚWIAT SERIALI

Klan

Czesia jest zapatrzona w Marka, co zdumiewa Anię. Pewnego dnia widzi, jaki on jest naprawdę.

TVP 1, 18.00 PIĄTEK ODC.3601
Ania zmienia zdanie. Zgadza się jechać z ciocią i jej partnerem na ferie. Marek wytyka Czesi, że ją przekupiła. Dzesika uważa, że dziewczyna powinna spędzić trochę czasu z Darkiem. Ku zaskoczeniu Czesi, Marek też tak twierdzi. 25 min

PONIEDZIAŁEK ODC.3602
Agnieszce udaje się załagodzić sytuację z Olą. Dzięki temu siostry bez kłótni planują najbliższy weekend. Klaudia niepokoi się brakiem wiadomości od Andrzeja. A Bożenka namawia swoją koleżankę do bardziej zdecydowanego działania. 25 min

Czesia jest zapatrzona w Marka. On okazuje się tyranem...

WTOREK ODC.3603
Ania uważa, że Marek ma obsesję na punkcie czystości. Jest zdziwiona tym, że Kurzawska bierze go w obronę. Klaudia prosi Olę o rozmowę w sprawie Górzyńskiego. 25 min

ŚRODA ODC.3604
Ania nie może pojąć, dlaczego Czesia ubóstwia Marka. Wkrótce staje się świadkiem, jak zdenerwowany mężczyzna wybucha gniewem. 25 min

CZWARTEK ODC.3605
Córka Darka opowiada mu o kłótni Marka i Czesi. On zaniepokojony jedzie do przedszkola... 25 min

Na Wspólnej

Sytuacja Żbika w pracy niespodziewanie się poprawia. Czy jednak w parze z tym pójdą również jego prywatne sprawy?

Darek nie ukrywa swoich prawdziwych uczuć do Emilii.

Nastolatek prosi Żbika o radę.

TVN, 20.15 PONIEDZIAŁEK ODC.3016
Igor robi, co może, by spotkać się z szefem przestępczej korporacji. Jednak nie udaje mu się przeniknąć do taksówkarskiej mafii. 40 min

ŚRODA ODC.3017
Szef wzywa Żbika do siebie. Wszyscy myślą, że straci pracę, tymczasem on dostaje awans! Tego samego dnia Darek i Aneta najpierw ostro się kłócą, a potem dowiadują się od sędzi, że nie dostaną rozwodu. 40 min

CZWARTEK ODC.3018
Darek proponuje Emilii, by z nim zamieszkała. Ona jednak szczerze pyta go, czy jego związki z innymi kobietami to naprawdę przeszłość. Żbika czeka też ciekawa rozmowa z przejętym Jarogniewem, który zakochał się w koleżance. Czy porady Żbika, borykającego się ze swoimi emocjami, pomogą chłopakowi? 40 min

Kazik w porę wyciąga z basenu topiącą się Maję.

Sabina kolejny raz sięga po alkohol. Ma to fatalne konsekwencje!

Barwy szczęścia

Józek zostaje aresztowany. Tymczasem u Tomalowej niemal dochodzi do tragedii!

TVP 2, 20.10 PIĄTEK ODC.2185
W mieszkaniu Józka zjawiają się policjanci, którzy go aresztują. Sałatka jest oskarżony o gwałt na Grecie. 25 min

PONIEDZIAŁEK ODC.2186
Julita staje w obronie męża, wierząc w jego niewinność. Ale dziennikarze wiedzą swoje... 25 min

WTOREK ODC.2187
Józek postanawia udzielić Umińskiej wywiadu. Naiwnie wierzy, że dzięki temu będzie miał szansę się obronić. Jednak rozmowa wcale nie przebiega po jego myśli... 25 min

ŚRODA ODC.2188
Sabina usypia czujność Róży i Zdzisia, którzy myślą, że po pobycie u matki jest z nią już lepiej. Kiedy tylko oni wychodzą z domu, kobieta sięga po alkohol. Tymczasem Maja, nie czekając na swoją mamę, wchodzi do basenu w ogrodzie... 25 min

CZWARTEK ODC.2189
Gdyby nie szybka reakcja Kazika, doszłoby do tragedii. Zrozpaczona Sabina uświadamia sobie, że przez nią jej córeczka niemal się utopiła. W końcu dociera do kobiety, że ma problem z alkoholem. 25 min

Pierwsza miłość

Choć niewiele czasu minęło od śmierci Łukasza, jego żona wraca do policji. I od razu naraża swoje życie!

POLSAT, 18.00 PIĄTEK ODC.3004
Jagoda ma nadzieję, że to Piotrek jest tajemniczym mężczyzną z bliznami. Jednak on wyjaśnia jej, dlaczego był tak ucharakteryzowany. 50 min

Melka łapie przestępcę poszukiwanego przez policję.

PONIEDZIAŁEK ODC.3005
Piotrek jest przekonany, że Jagoda uciekła ze spotkania z nim. Ona wyznaje mu, że cierpi na narkolepsję. Znowu się umawiają. Tym razem obejdzie się bez niespodzianek? 50 min

WTOREK ODC.3006
Melka wraca do pracy, choć Wirski uważa, że to zdecydowanie zbyt szybko po tym, co przeszła. Ona jednak zgłasza się do akcji, w której ma wcielić się w prostytutkę. Policjanci organizują pułapkę na poszukiwanego gwałciciela. 50 min

ŚRODA ODC.3007
Hubert jest wściekły. Nie może wybaczyć Melce brawurowej akcji pościgu za gwałcicielem. Ona zupełnie ignoruje jego uwagi. A podczas przesłuchania przestępcy stosuje niedozwolone metody. 50 min

CZWARTEK ODC.3008
Kinga chce kolejny raz umówić się na randkę z Janem. Dociera jednak do niej, że cały czas okłamuje swoich najbliższych. Czy zakończy swój romans? 50 min

FOT. MTL MAXFILM (2), ARTRAMA (2), W-IMPACT, TVN/R. ORZEŁ (2), ATM/B. SOCIELCZYK

REKLAMA

Bank Pocztowy / 30 lat   envelo bank

Potrzebujesz gotówki?
Weź Kredyt Niechwilówkę!

RRSO 9,30%
dla przykładu reprezentatywnego

ŻYJ CHWILĄ, NIE CHWILÓWKĄ – MIEJ FINANSE W PORZĄDKU

www.pocztowy.pl | www.envelobank.pl
infolinia kredytowa 52 34 99 599
zgodnie z taryfą operatora

Niniejsze informacje nie stanowią oferty w rozumieniu art. 66 § 1 k.c. Decyzja i warunki kredytowania zależą od indywidualnej oceny zdolności kredytowej. Zmiana oprocentowania kredytu wpływa na koszt obsługi kredytu. Promocja nie łączy się z innymi preferencyjnymi ofertami kredytu gotówkowego. Kredyt udzielany jest od 300 zł do 2000 zł na okres od 3 do 12 miesięcy (okresy kwartalne). Kredyt przeznaczony jest na dowolny cel konsumpcyjny. Oferta skierowana jest do nowych klientów i obowiązuje od 2 stycznia 2020 r. do 31 marca 2020 r. Rzeczywista Roczna Stopa Oprocentowania (RRSO) dla reprezentatywnego przykładu wynosi 9,30% przy założeniach: kredyt udzielony w dniu 2 stycznia 2020 r. na okres 12 miesięcy, bez ubezpieczenia, całkowita kwota kredytu 1300,00 zł (bez kredytowanych kosztów kredytu), spłacany do 23. dnia każdego miesiąca w równych ratach w kwocie 114,27 zł, ostatnia rata wyrównująca 114,25 zł, oprocentowanie zmienne 8,90% w stosunku rocznym, całkowity koszt kredytu 71,22 zł (w tym: odsetki 71,22 zł, prowizja 0,00 zł), całkowita kwota do zapłaty 1371,22 zł. Poczta Polska S.A. jest pośrednikiem kredytowym Banku Pocztowego S.A. w zakresie czynności faktycznych i prawnych związanych z przygotowaniem, oferowaniem lub zawarciem umów kredytu konsumenckiego. Poczta Polska S.A. nie współpracuje z innymi kredytodawcami niż Bank Pocztowy S.A. Szczegóły promocji na stronie www.pocztowy.pl oraz w placówkach Banku Pocztowego S.A. i Poczty Polskiej S.A.

Archiwista

TVP 1, 21.30 PIĄTEK ODC.4
Henryk natrafia na teczkę dotyczącą morderstwa prokuratora Danusza Zwolińskiego. Z jego mieszkania pełnego biżuterii oraz antyków zginął tylko klaser ze starymi monetami. Dzięki pomocy brata Zuza trafia na ich ślad w darknecie, miejscu półlegalnego handlu. Umawia się z jednym z jego użytkowników, Wojtkiem. Na spotkanie wysyła jednak Mikosa. Archiwista zdobywa odciski palców podejrzanego. Takie same znaleziono na miejscu zbrodni. Aresztowany chłopak przyznaje się do kradzieży, ale twierdzi, że nie ma nic wspólnego z zabójstwem. Zuza postanawia przyjrzeć się córce ofiary, Marcie. Wychodzi na jaw, że kobieta jest szantażystką. Mikos dociera do akt pasera Barona, którego sprawą zajmował się prokurator. 60 min

Narcos 3 NOWOŚĆ

STOPKLATKA, 22.00 SOBOTA
ODC.1/10 Po zastrzeleniu Pabla Escobara agenci DEA, a także kolumbijski rząd sądzą, że odnieśli zwycięstwo i mogą świętować sukces. Imperium potężnego bossa narkotykowego zostało rozbite. Schedę po nim chcą jednak przejąć członkowie kartelu z Cali. Mafiosi spotykają się ze współpracownikami, by przedstawić swoje pomysły dotyczące przyszłych interesów.
ODC.2 Pena przeżywa trudne chwile. Żałuje tego, że zawarł potajemny układ z Los Pepes. Martinez twierdzi, że agent powinien trafić za to do więzienia. Gangsterzy z Cali mają poważne kłopoty. Incydent z trującym gazem, za który odpowiada David, syn Miguela, spowodował śmierć trojga dzieci. W efekcie zagrożone jest porozumienie z władzami. 135 min

Młody Piłsudski

TVP 1, 20.15 NIEDZIELA ODC.10
Ziuk wraca z zagranicy. Szybko przekonuje się, że w ojczyźnie musi stawić czoło kolejnym przeciwnościom. Jego organizacja ma poważne problemy wewnętrzne. Słabe struktury i brak środków finansowych nie pozwalają na prowadzenie skutecznej działalności. Na dodatek socjalistom coraz bardziej zagraża rosnąca w siłę Liga Narodowa, na czele której stoi Roman Dmowski. Niebawem wybucha wojna rosyjsko-japońska. Piłsudski jako wytrawny gracz na scenie politycznej stwierdza, że nadarza się okazja, by pozyskać nowych sojuszników. Postanawia jak najszybciej ruszyć do Tokio, by zdobyć poparcie dla Polski w sprawie jej dążenia do niepodległości. Niestety, nawet tutaj odnajduje go nieustępliwy wróg, pułkownik Kreutzberg. 60 min

Leśniczówka

TVP 1, 20.30 PONIEDZIAŁEK ODC.109
Łukasz ustala, że telefon, z którego dzwonił Czesiek, należy do jednego z pracowników tartaku. Janusz nie może znaleźć dokumentów w biurze ojca. Olga daje mu zdjęcie Alberta. Magdę czeka spotkanie z Podolskim i jego adwokatem. Kobieta nie chce, by Jacek jej towarzyszył.
WTOREK ODC.110 Prześladowca obserwuje z ukrycia, jak Beata całuje się z Wigrowskim. Wieczorem zakrada się do jej domu. Inga widzi czułą scenę między Kasią a Krzysztofem. Mówi o wszystkim Konradowi, mocno przy tym koloryzując.
ŚRODA ODC.111 Koledzy gratulują Łukaszowi rozwiązania sprawy. On jednak martwi się, że obrońca Cześka zakwestionuje jego metody śledcze. Beata wpada na pewien pomysł. Czesława chce znaleźć córce lepszego adwokata. 30 min

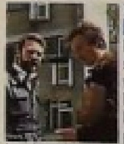
Na dobre i na złe

TVP 2, 20.55 ŚRODA ODC.765
Matylda prosi o pomoc Olka. Nadal bowiem obawia się dziewczyn, u których ma dług. Nowy przyjaciel pożycza jej pieniądze i towarzyszy w trakcie spotkania z prześladowcami. Tymczasem Falkowicz jest przekonany, że córka go okłamuje. Postanawia ją śledzić. Kiedy przyłapuje dziewczynę z młodym mechanikiem, wpada w złość. Zabrania im się widywać. Kasia i Tadek w drodze na rozprawę muszą udzielić pomocy parze motocyklistów. Na sali sądowej lekarz przyznaje, że w dniu wypadku jechał za szybko. Nie próbuje się usprawiedliwić. W szpitalu Kasia zmusza go, by powiedział prawdę. Kolega potwierdza, że feralnego dnia to ona szarpnęła za kierownicę. W trakcie kłótni nagle zauważa, że dziewczyna poruszyła nogą. 60 min

Na sygnale

TVP 2, 21.55 ŚRODA ODC.257
Artur towarzyszy Lidce podczas pierwszego badania usg. Radość przyszłych rodziców mąci wiadomość dotycząca Roberta. Mężczyzna, który znów przechodzi kryzys, zniknął bez śladu. Przerażona ratowniczka rozpoczyna poszukiwania. Doktor Góra przekonuje, by zostawiła sprawę policji. Namawia również kobietę do oddania narzeczonego w ręce fachowców. Banach zajmuje się młodym fanem parkouru. Skacząc z dachu, wpadł na skrzypaczkę, która przejeżdżała w pobliżu, śpiesząc się na ważne przesłuchanie. Wspiera też Annę, której pacjentka próbowała popełnić samobójstwo. Lekarka zamierza odejść z pracy. Wiktor usiłuje nakłonić ją do zmiany decyzji. Prosi, by nie obwiniała się o tragedię. 40 min

Czterdziestolatek



TVP 2, 14.05 PIĄTEK ODC.3
Karwowski zmaga się z kryzysem wieku średniego. Energię życiową budzi w nim nowo poznana pielęgniarka. Jego frustracja znika, a zachowanie zmienia się całkowicie. Przyjaciele Stefana są zaniepokojeni, a Madzia staje się podejrzliwa. 65 min

Blondynka 8

TVP 1, 20.35 PIĄTEK ODC.97
Sylwia musi odebrać poród klaczy, a potem zaszczepić psy. Wykorzystuje do tego celu przygotowany przez siebie preparat. Jej działania nagrywa powiatowy lekarz weterynarii, zyskując tym samym dowód, że Kubus mimo zakazu wciąż praktykuje. 55 min

Komisarz Alex 12

TVP 1, 20.35 SOBOTA ODC.148
Brazylijczyk Felipe Moreira daje na przechowanie swojej dziewczynie tajemniczą kopertę. Niebawem w jego domu zjawiają się bandyci, którzy chcą przejąć przesyłkę. Znajdują jednak zwłoki obcokrajowca. Ekipa Górskiego rozpoczyna śledztwo. 55 min

Korona królów

TVP 1, 18.30 PONIEDZIAŁEK–CZWARTEK ODC.326-329
Jadwiga dowodzi, że Opolczyk kłamał. Jagiełło dowiaduje się o ataku Krzyżaków i liście od papieża, który nawołuje do pokoju. Skirgiełło przywozi do Krakowa Andrzeja Garbatego. Władca na piśmie potwierdza przywileje brata. 25 min

Lepsza połowa

TVP 2, 21.50 PONIEDZIAŁEK–WTOREK ODC.9, 10 Borys ulega wypadkowi. Trafia do szpitala. Gdy odzyskuje przytomność, okazuje się, że nie pamięta ostatnich 30 lat. Weronika i Aleks starają się o dziecko. Mają spore wątpliwości. W dodatku bliscy sceptycznie podchodzą do tych planów. 40 min

Ojciec Mateusz 17

TVP 1, 20.35 CZWARTEK ODC.218
Babcia i proboszcz znajdują na poboczu porzucony furgon. W pobliżu dostrzegają nieprzytomną Teresę Norską i ciało Marka Jarosza. Kobieta trafia do szpitala. Możejko jedzie do firmy zamordowanego mężczyzny, w której zatrudniani są więźniowie. 55 min

Elif

TVP 1, 14.00 PIĄTEK–CZWARTEK ODC.057-061 Melek jest świadkiem czułego pożegnania Leyli oraz Yusufa. Jej rywalka odkrywa, że Yahya nie jest właścicielem szwalni. Tymczasem Melek oznajmia bliskim, że postanowiła przyjąć ofertę pracy. Niebawem wyjedzie do Kocaeli. 60 min

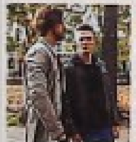
Doktor Kleist – lekarz rodzinny

TVP 2, 15.05 PONIEDZIAŁEK–CZWARTEK ODC.58-61 Załamany Piwi nie wyobraża sobie życia bez sportu. Anna waha się, czy jej związek z Christianem ma sens. Pod opiekę lekarza trafia młoda pianistka, która często choruje. Kolejnym pacjentem jest Markus, mąż Nory. 45 min

Lalka

TVP 1, 10.10 NIEDZIELA ODC.8
Izabela przyjmuje zaloty Molinariego. Urażony Wokulski przestaje ją odwiedzać. Wąsowska tłumaczy mu, że to zemsta za jego wizyty u Stawskiej. Stanisław idzie do domu ukochanej z przeprosinami. Wychodzi stamtąd jako jej narzeczony. 95 min

Zakochani po uszy 3



TVN 7, 19.30 PONIEDZIAŁEK–CZWARTEK ODC.153-155
Bartek jest pod wrażeniem Soni. Chce wycofać się z zakładu. Brat zaczyna go szantażować. Kuba boi się, że Zosia jest z nim w ciąży. Sabina zamierza dowiedzieć się czegoś więcej. Elwira nie ufa nowemu prawnikowi Sylwii. 30 min

Ray Donovan 7

HBO, 21.00 WTOREK ODC.4
Bunchy wybiera się do szpitala, by porozmawiać z matką chłopaka, którego postrzelił. Kobieta daje się ponieść emocjom. Donovan nie potrafi poradzić sobie z wyrzutami sumienia. Smitty i Jonathan zamieniają się ubraniami, żeby zmylić tłum. 55 min

SEAL Team – komando Foki

TVP 1, 23.35 ŚRODA ODC.20
Komandosi muszą przechwycić ważny cel. Misja okazuje się pułapką. Clay i Davis dochodzą do porozumienia w kwestii związku na odległość. Ray udaje się na spotkanie, podczas którego ma złożyć wyjaśnienie w sprawie przypadkowej śmierci chłopca. 55 min

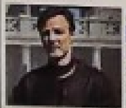
Przysięga

TVP 1, 16.05 PIĄTEK–CZWARTEK ODC.100-104 Emir musi zostać w szpitalu. Czuwa przy nim Reyhan. Mężczyzna jest zły na matkę. Planuje wyprowadzić się z domu i zamieszkać z żoną. Nigar nie chce powiedzieć Seferowi, że spodziewa się dziecka. 55 min

Więzień miłości

TVP 2, 17.10 PIĄTEK–CZWARTEK ODC.231-235
Shukran odkrywa, że Sabah mieszka w biurze. Zaprasza ją do siebie. Wyniki badań potwierdzają, że Ayse jest zdrowa. Zehra zamierza wyznać ojcu prawdę o swoim małżeństwie. Salim trafia do szpitala. 50 min

Brytania 2



HBO, 20.10 PIĄTEK ODC.3
Phelan śni o swojej siostrze. Opowiada treść koszmaru Harkowi. Druidzi postanawiają się rozdzielić. Niektórzy z nich rozpoczynają poszukiwania Harka. Veran stawia Anię przed dramatycznym wyborem. 50 min

Chyłka – zaginięcie

TVN 7, 20.00 PONIEDZIAŁEK ODC.1-2/7
Prawniczka Joanna przyjmuje zlecenie od dawnej znajomej. Jej córeczka zaginęła, a policja podejrzewa rodziców. Bezkompromisowa mecenas wraz z aplikantem odkrywa sekrety klientów. 120 min

Stumptown NOWOŚĆ

FOX, 21.05 PONIEDZIAŁEK ODC.1/13
Weteranka wojenna Dex Parios pracuje jako detektyw w Portland. Odnosi spore sukcesy na tym polu. Prywatnie boryka się z długami hazardowymi i opieką nad młodszym bratem. 55 min

Rekrut 2

AXN, 22.00 ŚRODA ODC.3
Nolan pracuje nad raportem dla Grace. Stara się rozwikłać sprawę, w którą zamieszany jest agent bezpieczeństwa wewnętrznego. Zmaga się także z osobistymi problemami, próbując ratować swój związek z Jessicą. 55 min

REKLAMA

HISTORIA I BIOGRAFIE

Putin – nowy car

SOBOTA *BBC Brit, 22.00* Tajemniczy samotnik z Kremla nazywany jest carem Rosji. Ma ogromny majątek i wpływy, a jego gniewu boją się najpotężniejsi władcy świata. Poznajcie dzieciństwo Władimira Putina.

Kim jest mężczyzna, który rządzi jedną szóstą globu i stoi na czele największego państwa świata? Gdy 31 grudnia 1999 r. Borys Jelcyn ogłosił go swoim następcą, a 26 marca 2000 r. Putin został wybrany na prezydenta Rosji, dziennikarze zaczęli zadawać właśnie takie pytanie. W Gruzji, w miasteczku Metechi, pojawiła się kobieta, która wyznała, że jest jego prawdziwą matką. Wiera Nikołajewna mówiła, że odebrano jej nieślubnego syna Wowę, gdy miał kilka lat. Rozkazano jej, by o tym nie wspominała.

Nieśmiały chłopiec

Według oficjalnej biografii dorastał w ubogiej kamienicy w Leningradzie i był rozpieszczany przez matkę Marię. Dziadek Spirydon pracował jako kucharz u Lenina i Stalina. Co ciekawe, utrzymał się na tej pozycji do starości. Ojciec nie szczędził małemu Wowie razów. A wychowawczyni, Wiera Guriewicz, mówiła, że był zamkniętym w sobie, cichym chłopcem, który kochał zapasy i marzył, by pracować w KGB! Dokument, prezentowany przez BBC Brit, pokazuje drogę, jaką Putin przeszedł, nim stał się człowiekiem, przed którym drży cała Rosja.

Heath Ledger – to ja

PIĄTEK *Ale kino+, 16.25*

Ten rewelacyjny aktor, nagrodzony Oscarem za rolę Jokera w filmie „Mroczny rycerz", miał wiele lęków. Zmagał się z depresją, nie wierzył w siebie i nadużywał leków. Żył tylko 28 lat.

Komeda, Komeda

NIEDZIELA *TVP Historia, 18.50*

Był zmienny jak kameleon. Przyjaciele zapamiętali go jako duszę towarzystwa, dziennikarze – jako zamkniętego w sobie artystę. Jaki naprawdę był muzyk jazzowy, który za życia stał się legendą?

Śladami Bronisława Piłsudskiego

ŚRODA *TVP Historia, 17.50*

Brat Józefa, etnograf Bronisław, został na 13 lat zesłany na wyspę Sachalin i... zakochał się w niej! Studiował język oraz kulturę plemienia Ajnów. Tam też poznał córkę wodza, z którą się ożenił.

PRZYRODA I PODRÓŻE

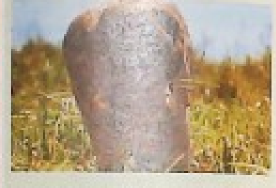
Tajemnicze żaby z Borneo

PIĄTEK *TVP 1, 12.50*

Te niewielkie, zielone płazy mogą Was zaskoczyć! Niektóre potrafią udawać liście, by skryć się przed drapieżnikami. Inne wydają dźwięki przypominające śpiew, a nawet... tańczą.

Podróżować jest bosko

SOBOTA *Planete+, 9.30*



Pogodynka Dylan Dreyer zabierze nas w podróż dookoła świata. Razem z nią odwiedzimy m.in. sawannę w Serengeti, gdzie zobaczymy lwy, słonie i bawoły poszukujące wody oraz pożywienia.

Niewiarygodna planeta Ziemia

PONIEDZIAŁEK *Planete+, 17.00*

Zamieszkujemy planetę, która nie przestaje nas zdumiewać. Czy wiecie, że na Ziemi są jeziora o różowym kolorze i bazaltowe naturalne groble, a także oceaniczne fale o błękitnej, fosforyzującej barwie?

Zabójcze dinozaury

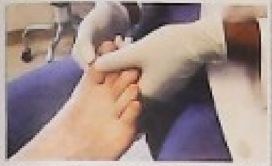
WTOREK *BBC Earth, 17.20*

W tym odcinku poznamy pradawne bestie – argentynozaury! Samce ważyły nawet 100 ton i mierzyły ponad 40 metrów. Mniejsze dinozaury oraz inne ssaki nie miały z nimi szans.

MEDYCYNA

Moje koszmarne stopy

PIĄTEK *TLC, 21.00*



Apotemnofilia – tak nazywa się niechęć do własnych stóp. Bohaterowie nowego serialu mają ku niej poważne powody. Cierpią m.in. na haluksy i bolesne infekcje. Lekarze pomogą się im ich pozbyć.

Wyzwanie – pierwsze dziecko

NIEDZIELA *TLC, 11.00*

Świeżo upieczeni rodzice zmierzą się z wyzwaniem, jakim jest zmienianie pieluch i leczenie przeziębień. Jedna z par zacznie się martwić o zdrowie pociech, więc pojedzie z nimi na ostry dyżur.

Bez maski: Zespół Treachera Collinsa

ŚRODA *ZOOM TV, 21.05*

Na ten rzadki syndrom cierpiał Auggie Pullman – bohater filmu „Cudowny chłopak" z Julią Roberts. Choroba nie upośledza zdolności intelektualnych. Wpływa za to na wygląd. Czy da się ją wyleczyć?

Dieta czy cud?

CZWARTEK *TVN Style, 14.25*

Nadwaga prowadzi do poważnych chorób. Osoba pragnąca wrócić do zdrowia nie może liczyć na cud. Pierwszy krok to dobranie diety i ćwiczeń oraz praca nad motywacją. Łatwo ją bowiem „zgubić".

DOM I OGRÓD

Fabryka domowych przedmiotów

PIĄTEK *Nat. Geo., 15.00*

Różowe flamingi z plastiku stały się modne. Wy też takie macie? W tym odcinku dowiemy się, dlaczego ludzie zwariowali na ich punkcie, a posiadanie takiej ozdoby ponoć jest w dobrym tonie.

Ekstremalne śluby

SOBOTA *TLC, 21.30*

Zakochani pragną, by ten dzień na zawsze pozostał w ich pamięci. Dlatego planują śluby np. w śnieżnej scenerii na wzgórzu albo w zainscenizowanym świecie wampirów rodem z sagi „Zmierzch".

Porzucone budowle

ŚRODA *WP, 18.00*

Twórcy tego dokumentu odwiedzają miejsca zapomniane przez ludzi. Wierzą, że nawet w berliński park dinozaurów Spreepark czy stadion w Palma de Mallorca da się tchnąć nowe życie.

Transakcje za milion dolarów: Nowy Jork

CZWARTEK *TV 6, 15.15*

Druga seria programu pozwala nam zajrzeć za kulisy nowojorskiego rynku nieruchomości. Kamery śledzą pracę agentów na Manhattanie. A tam każda kamienica i apartament to prawdziwe perełki!

KUCHNIA

Łowca smaków

SOBOTA *Food Network, 21.15*

Kiran Jethwa chce spróbować potraw, których nie zna. Dlatego rusza w podróż dookoła świata, by je odkryć. Tak trafia do Nepalu, gdzie podobno jest najlepszy miód, i do Boliwii, by odkryć dania z koki.

Poszukiwacze smaków

PONIEDZIAŁEK *Kuchnia+, 22.00*

Twórcy serii postanowili jeść wyłącznie zdrowe produkty. Odwiedzają więc alternatywne gospodarstwa rolnicze, by odkryć smak jedzenia bez – często szkodliwej – chemii.

Amerykanka na francuskiej prowincji

WTOREK *Kuchnia+, 19.50*

Kuchnia USA różni się od tej, którą serwują mieszkańcy Francji. Sarah Sharratt, która zamieszkała na Prowansji, odkrywa jej uroki. A nam wyjaśnia, jak przygotować najlepsze smakołyki regionu.

Sztuka mięsa

ŚRODA *TVN Style, 17.25*

Ma mnóstwo białka i sprawdza się w diecie amatorów sportów wyczynowych. Wie o tym Tomasz Jakubiak, który tym razem odwiedzi Mięsny Deli&Bistro na Saskiej Kępie.

NAUKA I MOTORYZACJA

Odjazdowe bryki braci Collins

PIĄTEK *Discovery Ch., 19.00*

To oni wyremontowali i oddali na aukcję WOŚP kultowego KITT-a z serialu „Nieustraszony" z Davidem Hasselhoffem. W nowym sezonie pokażą, jak ze zwykłych aut robią dzieła sztuki.

Nauka o śnie: jak spać lepiej

NIEDZIELA *BBC Earth, 21.00*

Pod żadnym pozorem nie kładź się spać z pełnym żołądkiem. Nie idź też do łóżka zaraz po intensywnym treningu. Żeby szybko zasnąć i nazajutrz poczuć się jak młody Bóg, musisz się wyciszyć.

Złombol

PONIEDZIAŁEK *Canal+, 21.30*

Rajd Złombol obejmuje trasę 2500 km. Startujące w nim ekipy ruszają w drogę autami, które nadają się na złom. Impreza ma charakter dobroczynny i cieszy się coraz większym zainteresowaniem.

Jak to jest zrobione

WTOREK *Discovery Science, 21.00*

Dla wielu z nas luksusowe Audi R8 to samochód marzeń. W tym odcinku dowiemy się, jak został stworzony przez słynnego włoskiego projektanta Waltera Marię de Silva.

FOT. AFP/EAST NEWS, ALEKINO+, MAREK KARPIEWICZ/FORUM, ZBIORY D.B. ŁOWACZEWSKA/EAST NEWS, TVP (2), PLANETE+ (3), TLC (3), CEZARY PIWOWARSKI/TVN, NATIONAL GEOGRAPHIC CHANNEL, 123RF/PICSEL (3), FOOD NETWORK, KUCHNIA+ (2), TVN/PIOTR MIZERSKI (2), BBC STUDIOS PRODUCTIONS LTD 2018, DISCOVERY CHANEL, ZOOM TV

WEEKEND od piątku 31.01 do niedzieli 2.02

PT

FAMILIJNY

Mali agenci 2
PIĄTEK *Kino TV, 13.10*

James Bond w familijnej odsłonie. Skradziono urządzenie, które może zakłócić działanie systemów elektronicznych na świecie. Dzieci szpiegów chcą złapać sprawców.

125 min ★★ USA 2002 reż. R. Rodriguez, wyk. A. Banderas, C. Gugino, A. PenaVega

Auta
PIĄTEK *POLSAT Film, 18.30*

Ambitny samochód wyścigowy Zygzak McQueen trafia do mieściny Chłodnica Górska. Dzięki nowym przyjaciołom odkrywa, co w życiu jest ważne. Dwie nominacje do Oscara.

150 min ★★★ USA 2006 reż. J. Lasseter, dubbing: P. Adamczyk, D. Olbrychski

KOMEDIA

Sekstaśma
PIĄTEK *AXN, 20.00*

Annie i Jay nagrywają igraszki w sypialni, by dodać pikanterii małżeństwu. Ze zgrozą odkrywają, że film trafił do internetu. Zabawna opowieść o pułapkach nowinek technologicznych.

120 min ★★ USA 2014 reż. J. Kasdan, wyk. C. Diaz, J. Segel, R. Corddry, E. Kemper

Szkoła rocka
PIĄTEK *METRO, 21.15*

Gitarzysta podaje się za kolegę, by zostać nauczycielem. Zaraża uczniów entuzjazmem do muzyki. Rozrywka z morałem. W roli głównej frontman Tenacious D – Jack Black.

140 min ★★ USA/Niemcy 2003 reż. R. Linklater, wyk. J. Black, M. White, J. Cusack

KOMEDIA ROMANTYCZNA

Układ idealny
PIĄTEK *STOPKLATKA, 18.20*

Beztroski Luis nie chce, by bliscy go ciągle swatali. Wynajmuje fikcyjną partnerkę. Znana z dramatów Charlotte Gainsbourg („Antychryst", „Nimfomanka") w komediowej odsłonie.

100 min ★★★ Francja 2006 reż. E. Lartigau, wyk. C. Gainsbourg, A. Chabat, B. Lafont

Listy do M. 2
PIĄTEK *TVN 7, 20.00*

Utrzymany w konwencji pierwszej odsłony miks świątecznych historii. Bohaterowie jednej z nich, Małgorzata i Wojciech, adoptowali Tosię. Szczęście rodzinne burzy choroba kobiety.

135 min ★★★ Polska 2015 reż. M. Dejczer, wyk. M. Stuhr, W. Malajkat, A. Wagner

DRAMAT

Chłopcy z ferajny
PIĄTEK *TVN Fabuła, 20.00*

Henry zostaje członkiem mafii. Poznaje obowiązujące w niej reguły i cenę, jaką się płaci za ten styl życia. Na motywach powieści Nicholasa Pileggiego. Sześć nominacji do Oscara.

185 min ★★★ USA 1990 reż. M. Scorsese, wyk. R. De Niro, R. Liotta, J. Pesci

Prawo ojca
PIĄTEK *STOPKLATKA, 20.00*

Córka Michała zostaje zgwałcona. Wobec bezradności policji i prokuratury ojciec sam mierzy się z oprawcami. Nagrodzony na festiwalu w Gdyni debiut reżyserski Marka Kondrata.

125 min ★★★ Polska 1999 reż. M. Kondrat, wyk. M. Kondrat, N. Rogoż, M. Foremniak

SENSACJA I THRILLER

Nienawistna ósemka
PIĄTEK *TV Puls, 22.00*

W zajeździe na pustkowiu chroni się grupka szemranych osób. Nie mają wobec siebie dobrych intencji. Krwawe dzieło twórcy „Pulp Fiction". Oscar za muzykę Ennia Morriconego.

200 min ★★★ USA 2015 reż. Q. Tarantino, wyk. S.L. Jackson, K. Russell, J.J. Leigh

Drive
PIĄTEK *TV 4, 23.05*

Historia tajemniczego kaskadera i szofera bandytów, który wikła się w krwawą intrygę za sprawą kobiety. Kino wymykające się schematom ze znakomitą ścieżką dźwiękową.

130 min ★★★ USA 2011 reż. N.W. Refn, wyk. R. Gosling, B. Cranston, C. Mulligan

AKCJA I PRZYGODA

Kapitan Ameryka: Wojna bohaterów
HIT dnia

PIĄTEK *POLSAT, 20.00*

W ekipie Avengersów dochodzi do rozłamu. Zagrożona jest przyszłość nie tylko herosów, lecz także ludzkości. Losy postaci z uniwersum Marvela.

150 min ★★★ USA 2016 reż. A. Russo, J. Russo, wyk. C. Evans, R. Downey Jr.

Igrzyska śmierci: Kosogłos. Część 1
PIĄTEK *TVP 2, 20.40*

Rebelianci z Katniss na czele szykują się do obalenia władzy. Dyktator nie podda się bez walki. Adaptacja trzeciego tomu trylogii Suzanne Collins.

135 min ★★★ USA 2014 reż. F. Lawrence, wyk. J. Lawrence, D. Sutherland

HORROR I SF

Godzilla
PIĄTEK *TVN, 20.00*

Kolejna odsłona perypetii jaszczura, który zadebiutował na ekranach kin w 1954 roku. Dr Serizawa i jego współpracownicy prowadzą badania nad zagadkowym monstrum.

160 min ★★★ USA/Jap. 2014 reż. G. Edwards, wyk. A. Taylor-Johnson, K. Watanabe

To my
PIĄTEK *CANAL+, 21.00*

PREMIERA W TV

Adelaide udaje się z bliskimi do domku letniskowego. Wakacyjną sielankę burzy pojawienie się intruzów. Drugi horror twórcy nagrodzonego Oscarem za scenariusz filmu „Uciekaj!".

125 min ★★★ USA/Chiny 2019 reż. J. Peele, wyk. L. Nyong'o, W. Duke, E. Moss

KLASYKA

Sobowtór
PIĄTEK *TVP Kultura, 20.30*

Dzieło Akiry Kurosawy, zwanego Szekspirem kina. Podczas walk o Kioto wódz jednego z klanów zostaje ciężko ranny. Po śmierci zastępuje go sobowtór, złodziej Kagemusha.

165 min ★★★ Japonia 1980 reż. A. Kurosawa, wyk. T. Nakadai, T. Yamazaki, D. Ryu

Terminator 2: Dzień sądu
PIĄTEK *TVN, 22.40*

Arnold Schwarzenegger powraca jako android T-800 w nagrodzonej czterema Oscarami kontynuacji hitu. Ochrania 10-letniego Johna, na którego poluje terminator nowej generacji.

165 min ★★★ USA/Fr. 1991 reż. J. Cameron, wyk. A. Schwarzenegger, E. Furlong

SO

FAMILIJNY

Jack Frost
SOBOTA *TVN 7, 15.35*

Muzyk ginie w wigilijny wieczór. Rok później powraca do życia pod postacią śniegowego bałwana, którego ulepił jego stęskniony synek. Wzruszająca opowieść o magii świąt.

100 min ★★ USA 1998 reż. T. Miller, wyk. M. Keaton, J. Cross, K. Preston, M. Addy

Epoka lodowcowa 2: Odwilż
SOBOTA *POLSAT, 20.05*

Zmiana klimatu zmusza leniwca Sida i jego kompanów do wędrówki. Do osobliwego stada dołącza mamucia samica Ela. Niezwykłe kino drogi, które rozbawi dzieci i dorosłych.

115 min ★★★ USA 2006 reż. C. Saldanha, dubbing: P. Fronczewski, C. Pazura

KOMEDIA

Polowanie na drużbów
SOBOTA *Kino TV, 21.00*

Przyszły pan młody korzysta z usług firmy wynajmującej drużbów. Trafia mu się towarzystwo spod ciemnej gwiazdy. Pełna rubasznego humoru odpowiedź na hit „Druhny" z 2011 roku.

100 min ★★ USA 2015 reż. J. Garelick, wyk. K. Hart, J. Gad, A. Crockett, J. Garcia

Lep na muchy
SOBOTA *Super Polsat, 22.40*

Dwie szajki nieudolnych włamywaczy wchodzą sobie w drogę podczas napadu na ten sam bank. Błyskotliwa komedia scenarzystów „Kac Vegas" i reżysera „Króla Lwa".

105 min ★★★ Niem./USA 2011 reż. R. Minkoff, wyk. P. Dempsey, A. Judd, M. Pfifer

KOMEDIA ROMANTYCZNA

Polowanie na druhny
SOBOTA *TVN, 20.00*

Vince Vaughn i Owen Wilson grają kumpli, którzy wpraszają się na wesela, by uwodzić kobiety. W końcu wpadają w sidła miłości. Film twórcy „Rycerzy z Szanghaju".

155 min ★★ USA 2005 reż. D. Dobkin, wyk. O. Wilson, V. Vaughn, C. Walken, I. Fisher

Hiszpański temperament
SOBOTA *TVP 2, 22.15*

Pochodzącą z Kraju Basków Amaię porzuca narzeczony. By nie zawieść ojca, dziewczyna decyduje się na niewinną mistyfikację. Z wdziękiem o miłości i kulturowych stereotypach.

105 min ★★★ Hiszp. 2014 reż. E.M. Lázaro, wyk. C. Lago, D. Rovira, C. Machi, A. López

DRAMAT

Motyl. Still Alice
SOBOTA *TVP Kultura, 17.35*

Alice wykłada lingwistykę na uniwersytecie. Lekarz diagnozuje u niej alzheimera. Kobieta wykazuje determinację, by nie stracić kontaktu z bliskimi i godności. Oscar dla Julianne Moore.

110 min ★★★ USA/Wlk. Bryt. 2014 reż. R. Glatzer, W. Westmoreland, wyk. J. Moore

Nieposłuszni
HIT dnia

SOBOTA *CANAL+, 21.00*

PREMIERA W TV

Biblioteka w Cincinnati staje się miejscem schronienia bezdomnych przed mrozem. Dochodzi do konfliktu z władzami i policją. Zaangażowane społecznie kino.

115 min ★★★ USA 2018 reż. E. Estevez, wyk. A. Baldwin, T. Schilling, E. Estevez

SENSACJA I THRILLER

Łowcy głów
SOBOTA *STOPKLATKA, 20.00*

Adaptacja prozy mistrza kryminałów Jo Nesbo. Brown oprócz legalnej pracy zajmuje się kradzieżą dzieł sztuki. Planuje perfekcyjny skok. Trafia na godnego siebie przeciwnika.

120 min ★★★ Norwegia/Szwecja/Dania 2011 reż. M. Tyldum, wyk. N. Coster-Waldau

12 godzin
SOBOTA *TVP 1, 23.20*

Były złodziej usiłuje ocalić córkę, którą porwał jego dawny wspólnik. Drugi film po „Con Air: Lot skazańców", na którego planie spotkali się reżyser Simon West i aktor Nicolas Cage.

100 min ★★ USA 2012 reż. S. West, wyk. N. Cage, J. Lucas, D. Huston, M. Akerman

AKCJA I PRZYGODA

Mumia
SOBOTA *TVN 7, 20.00*

Remake horroru z 1932 roku nakręcony w stylu „Poszukiwaczy zaginionej Arki". Były oficer Legii Cudzoziemskiej i nieporadna egiptolog mierzą się z żądnym zemsty kapłanem.

160 min ★★★ USA 1999 reż. S. Sommers, wyk. R. Weisz, B. Fraser, J. Hannah

Saga wikingów
SOBOTA *TVP 1, 21.30*

Widowiskowa opowieść o wojownikach z Północy. Wygnani z ojczyzny wikingowie pod wodzą Asbjörna wyruszają do Brytanii. Zamierzają zrabować złoto...

110 min ★★ Szwajcaria/Niem./RPA/Wlk. Bryt. 2014 reż. C. Fäh, wyk. T. Hopper

HORROR I SF

Blade Runner 2049
SOBOTA *POLSAT Film, 21.00*

Oficer K dowiaduje się o zbrodniczym spisku. Musi odnaleźć Deckarda – ukrywającego się łowcę androidów. Kontynuacja filmu Ridleya Scotta opartego na prozie Philipa K. Dicka.

205 min ★★★ USA/Wlk. Bryt./Kan. 2017 reż. D. Villeneuve, wyk. R. Gosling, H. Ford

X-Men: Ostatni bastion
SOBOTA *POLSAT, 22.00*

Przyjaciele Xaviera otrzymują szansę na zwyczajne życie. Magneto, który nie godzi się na zrównanie ludzi i mutantów, zmusza ich do walki. Dalsze losy bohaterów znanego komiksu.

135 min ★★★ Fr./USA 2006 reż. B. Ratner, wyk. H. Jackman, H. Berry, I. McKellen

KLASYKA

Za kilka dolarów więcej
SOBOTA *STOPKLATKA, 15.15*

Pułkownik Mortimer i samotny łowca głów łączą siły, by schwytać bandytę. Jeden pragnie zemsty, drugi – pieniędzy. Druga część tzw. dolarowej trylogii Sergia Leone.

155 min ★★★ RFN/Hiszp./Włochy/Monako 1965 reż. S. Leone, wyk. C. Eastwood

Arabeska
SOBOTA *TVP Kultura, 15.35*

Oksfordzki profesor zostaje uwikłany w polityczną intrygę. Pomaga mu piękna Yasmin. Ikony kina, Gregory Peck i Sophia Loren, w filmie twórcy „Deszczowej piosenki".

120 min ★★★ USA 1966 reż. S. Donen, wyk. G. Peck, S. Loren, A. Badel, K. Moore

ND

FAMILIJNY

Mała syrenka
NIEDZIELA *PULS 2, 12.30*

Adaptacja baśni Andersena z muzyką nagrodzoną Oscarem. Syrena Arielka zakochuje się w księciu. Dzięki ośmiornicy Urszuli może zamieszkać na lądzie. Płaci za to wysoką cenę.

90 min ★★★ USA 1989 reż. J. Musker, R. Clements, dubbing: Beata Jankowska

Pajęczyna Charlotty
NIEDZIELA *TVN 7, 15.35*

Oparta na książce E.B. White'a wzruszająca opowieść o przyjaźni mądrej pajęczycy i naiwnego prosiątka.

125 min ★★★ Niem./USA 2006 reż. G. Winick, wyk. D. Fanning, K. Anderson

KOMEDIA

Blondynka w koszarach
NIEDZIELA *TV Puls, 17.55*

Jessica Simpson w produkcji inspirowanej filmem „Szeregowiec Benjamin". Nieszczęśliwa hollywoodzka gwiazdka zaciąga się do armii. Musi radzić sobie w spartańskich warunkach.

125 min ★★ USA 2008 reż. S. Miner, wyk. J. Simpson, V.A. Fox, C. Oteri, A. Garcia

Pan i pani Smith
NIEDZIELA *Kino TV, 21.00*

Para płatnych zabójców ma zlikwidować siebie nawzajem. Najgorętszy duet Hollywood w akcji.

140 min ★★★ USA 2005 reż. D. Liman, wyk. B. Pitt, A. Jolie, V. Vaughn, A. Brody

KOMEDIA ROMANTYCZNA

500 dni miłości
NIEDZIELA *TVP Kultura, 13.45*

Niepoprawny romantyk zakochuje się w pełnej życia koleżance z pracy. Burzliwy związek nagle się kończy. Kreację Josepha Gordona-Levitta wyróżniono nominacją do Złotego Globu.

105 min ★★★ USA 2009 reż. M. Webb, wyk. J. Gordon-Levitt, Z. Deschanel

Miłość na urodziny
NIEDZIELA *TVP 1, 22.15*

PREMIERA W TV

Trzydziestoletnia Gwen wypowiada urodzinowe życzenie, które zmienia jej życie. Bajkowo o miłości.

100 min ★★ USA 2017 reż. P. DeLuise, wyk. J. Schram, L. MacFarlane, M. Resner

DRAMAT

Pokuta
NIEDZIELA *TVP 2, 22.40*

Głośna adaptacja powieści Iana McEwana z nagrodzoną Oscarem muzyką. Fałszywym oskarżeniem nastolatka niszczy życie siostrze i jej ukochanemu. Po latach szuka odkupienia.

130 min ★★★ Wlk. Bryt./Fr./USA 2007 reż. J. Wright, wyk. S. Ronan, K. Knightley

Dzień świra
NIEDZIELA *STOPKLATKA, 22.50*

Codzienność niespełnionego zawodowo i prywatnie polonisty, czyli 6. odsłona losów Miauczyńskiego.

115 min ★★★ Polska 2002 reż. M. Koterski, wyk. M. Kondrat, A. Grabowski, C. Pazura

SENSACJA I THRILLER

Liberator
NIEDZIELA *TV Puls, 22.00*

Mistrz aikido Steven Seagal w kinie akcji wyróżnionym dwiema nominacjami do Oscara. Były komandos przeciwstawia się terrorystom, którzy opanowali pancernik.

125 min ★★ USA/Francja 1992 reż. A. Davis, wyk. S. Seagal, T.L. Jones

Śmiertelna wyliczanka
NIEDZIELA *TVN, 22.35*

Sandra Bullock przekonująco wciela się w policjantkę, która tropi sprawcę makabrycznej zbrodni.

145 min ★★★ USA 2002 reż. B. Schroeder, wyk. S. Bullock, B. Chaplin, R. Gosling

AKCJA I PRZYGODA

Zabójcza przesyłka
NIEDZIELA *TV Puls, 20.00*

PREMIERA W TV

Kurierka zostaje uwikłana w próbę zamachu na świadka w procesie przeciwko gangsterowi. Gary Oldman – laureat Oscara za kreację w „Czasie mroku" – jako czarny charakter.

120 min ★★ Wlk. Bryt./USA 2019 reż. Z. Adler, wyk. O. Kurylenko, G. Oldman, A. Shah

Ślepy traf
HIT dnia

NIEDZIELA *TVP 2, 21.00*

Młody ryzykant daje się wciągnąć do rozgrywki o życie. Justin Timberlake na pierwszym planie.

100 min ★★★ USA 2013 reż. B. Furman, wyk. J. Timberlake, B. Affleck, G. Arterton

HORROR I SF

Niesamowity Hulk
NIEDZIELA *TVN 7, 17.40*

Gratka dla fanów widowiskowych ekranizacji komiksu. Naukowiec Bruce Banner ulega napromieniowaniu. Pod wpływem stresu zmienia się w budzącego grozę mutanta.

140 min ★★★ USA 2008 reż. L. Leterrier, wyk. E. Norton, L. Tyler, T. Roth, W. Hurt

Zbuntowana
NIEDZIELA *TVN, 20.00*

Dalsze losy rebeliantki, która może odmienić przyszłość świata. Adaptacja powieści Veroniki Roth.

155 min ★★★ USA 2015 reż. R. Schwentke, wyk. S. Woodley, K. Winslet, J. Courtney

KLASYKA

Wyjęty spod prawa Josey Wales
NIEDZIELA *TVN 7, 12.45*

Wojna secesyjna. Unioniści zabijają żonę i synka farmera Walesa. Mężczyzna szykuje zemstę. Clint Eastwood po obu stronach kamery.

170 min ★★★ USA 1976 reż. C. Eastwood, wyk. C. Eastwood, S. Locke, J. Vernon

Panowie, dbajcie o żony
NIEDZIELA *PULS 2, 14.00*

Louis de Funes daje popis komediowego talentu jako przedsiębiorca, który zaniedbuje rodzinę.

120 min ★★★ Francja 1978 reż. C. Zidi, wyk. L. de Funes, A. Girardot, M. Risch

☑ – zaznacz, żeby nie zapomnieć obejrzeć

od poniedziałku 3.02 do czwartku 6.02

FAMILIJNY | KOMEDIA | KOMEDIA ROMANTYCZNA | DRAMAT | SENSACJA I THRILLER | AKCJA I PRZYGODA | HORROR I SF | KLASYKA

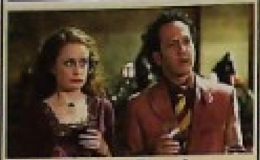
PO

Beethoven 4

PONIEDZIAŁEK *TVN Fabuła, 15.35*

Newtonowie zapisują czworonożnego rozrabiakę na tresurę. Przypadkowo pies zostaje zamieniony z innym bernardynem – grzecznym Michałem Aniołem... Dalsze perypetie sympatycznego olbrzyma.

125 min ★★ USA 2001 reż. D.M. Evans, wyk. J. Reinhold, J. Sweeney, J. Pichler



Boski żigolo w Europie

PONIEDZIAŁEK *Super Polsat, 20.00*

Rob Schneider w kontynuacji hitu z 1999 roku. Deuce Bigalow jedzie do kolegi mieszkającego w Amsterdamie. Odkrywa organizację zrzeszającą żigolaków, którym zagraża seryjny morderca. Podejrzenia padają na kumpla Bigalowa.

110 min ★★ USA 2005 reż. M. Bigelow, wyk. R. Schneider, E. Griffin, J. Krabbé

Wyzwanie miłości

PONIEDZIAŁEK *Kino TV, 18.00*

Opowieść o uczuciowych dylematach dziennikarki. Peyton nawiązuje kontakt z córką, którą przed laty oddała do adopcji. Tymczasem ukochany prosi ją o rękę. Kobieta wpada w panikę. W trudnej sytuacji pomaga wierny czytelnik.

115 min ★★ Kanada 2009 reż. D. Barr, wyk. G. Francis, K. Boland, J. Bregar, C. Cordell

NA FAKTACH

Lato 1993

PONIEDZIAŁEK *TVP 2, 23.30*

Poruszający film o dziecięcym spojrzeniu na świat. Hiszpański kandydat do Oscara. Osierocona Frida trafia na wieś pod opiekę wujostwa. Zadziorna sześciolatka przyzwyczaja się do nowego życia, w którym beztroska splata się z lękiem.

105 min ★★★ Hiszpania 2017 reż. C. Simón, wyk. L. Artigas, P. Robles, B. Cusí

W jak wendeta

PONIEDZIAŁEK *TVN, 22.35*

Futurystyczna totalitarna Anglia. Społeczeństwo jest manipulowane przez aparat władzy. Evey poznaje tajemniczego mściciela w masce, który wypowiedział wojnę rządowi. Adaptacja komiksu Alana Moore'a i Davida Lloyda.

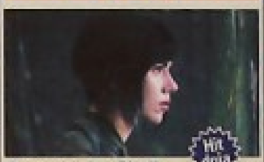
160 min ★★★ USA/Niem./Wlk. Bryt. 2005 reż. J. McTeigue, wyk. N. Portman, H. Weaving

xXx: Reaktywacja

PONIEDZIAŁEK *POLSAT, 20.10*

Xander Cage przyjmuje zlecenie od agentki rządowej. Wraz z kompanami mierzy się z Xiangiem, który przechwycił śmiercionośną broń. Trzecia odsłona losów amatorów adrenaliny. Na ich barkach spoczywa przyszłość świata.

145 min ★★ Chiny/Kan./USA 2017 reż. D. Caruso, wyk. V. Diesel, D. Yen, K. Wu



Hit dnia

Ghost in the Shell

PONIEDZIAŁEK *Paramount Ch., 20.00*

Aktorska wersja kultowej mangi. Będąca hybrydą człowieka i maszyny Major pracuje dla sekcji zajmującej się zwalczaniem terroryzmu i cyberprzestępczości. W trakcie misji odkrywa zaskakujące fakty o własnej przeszłości.

135 min ★★★ USA/W. Bryt./Chiny/Hongkong 2017 reż. R. Sanders, wyk. S. Johansson

Piłkarski poker

PONIEDZIAŁEK *TVP Kultura, 20.30*

Słodko-gorzka satyra na środowisko piłkarskie. Nadużywający alkoholu arbiter Laguna nie chce brać udziału w ustawianiu wyników meczów ligowych. Dowiaduje się o manipulacjach żony i prezesa klubu. Obmyśla pewien plan.

105 min ★★★ Polska 1988 reż. J. Zaorski, wyk. J. Gajos, J. Englert, O. Łubaszenko

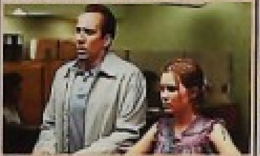
WT

Małolaty na obozie

WTOREK *AXN, 15.15*

Charlie i Phil organizują letni wyjazd dla dzieci. Niedoświadczeni ojcowie nie radzą sobie z niesfornymi maluchami, proszą więc o pomoc pułkownika Hintona. Sequel hitu z 2003 roku, w którym występował Eddie Murphy.

110 min ★★ USA 2007 reż. F. Savage, wyk. C. Gooding Jr., P. Rae, R. Gant, L. Munro



Naciągacze

WTOREK *TVN, 22.15*

Cierpiący na nerwicę natręctw oszust dowiaduje się, że ma czternastoletnią córkę. Dziedziczyła ona po nim przestępczą smykałkę. Inteligentny scenariusz i dobre kreacje aktorskie gwarantują rozrywkę na najwyższym poziomie.

155 min ★★★ USA 2003 reż. R. Scott, wyk. N. Cage, A. Lohman, S. Rockwell

Planeta singli 2

WTOREK *CANAL+, 19.00*

Dalsze losy niepoprawnej romantyczki i narcystycznego celebryty. Po awanturze postanawiają się rozstać. Na życzenie twórców wigilijnego show muszą udawać zgodną parę. Tymczasem kobieta zyskuje nowego adoratora.

120 min ★★★ Polska 2018 reż. S. Akina, wyk. A. Więdlocha, M. Stuhr, D. Stenka

NA FAKTACH

Teoria wszystkiego

WTOREK *TVN 7, 20.00*

Astrofizyk Stephen Hawking poznaje miłość swojego życia. Oboje mierzą się z druzgocącą diagnozą lekarską. Opowieść o jednym z najwybitniejszych umysłów XX wieku. Oscar dla pierwszoplanowego Eddiego Redmayne'a.

160 min ★★★ Wlk. Bryt./Jap./USA 2014 reż. J. Marsh, wyk. E. Redmayne, F. Jones

NA FAKTACH

Negocjator

WTOREK *POLSAT, 22.45*

Oskarżony o morderstwo policjant Danny Roman bierze zakładników. Żąda sprowadzenia mediatora, by z jego pomocą ujawnić prawdziwych sprawców zbrodni. Scenariusz oparto na autentycznej historii z St. Louis.

175 min ★★★ USA/Niem. 1998 reż. F.G. Gray, wyk. S.L. Jackson, J. Walsh

Batman: Początek

WTOREK *TVN 7, 22.40*

Żądny zemsty dziedzic fortuny staje się strażnikiem Gotham City. Wyposażony w zaawansowane technologicznie gadżety, wypowiada wojnę przestępcom. Zainspirowana twórczością Boba Kane'a historia komiksowego bohatera.

170 min ★★★ USA 2005 reż. C. Nolan, wyk. Ch. Bale, M. Caine, L. Neeson

Hit dnia

Pamięć absolutna

WTOREK *POLSAT, 20.10*

Żądny wrażeń robotnik poddaje się procedurze wszczepienia wspomnień. Staje się poszukiwanym przez policję renegatem. Widowiskowy remake kinowego hitu Paula Verhoevena z 1990 roku, zrealizowany według prozy Philipa K. Dicka.

155 min ★★★ USA/Kan. 2012 reż. L. Wiseman, wyk. C. Farrell, K. Beckinsale

Wojna państwa Rose

WTOREK *TNT, 21.00*

Znakomita czarna komedia Danny'ego DeVito. Państwo Rose rozwodzą się po kilkunastu latach małżeństwa. Wzajemnie uprzykrzają sobie życie, by zmusić drugą stronę do wyprowadzki. Nominacja do Złotego Niedźwiedzia.

145 min ★★★ USA 1989 reż. D. DeVito, wyk. M. Douglas, K. Turner, D. DeVito

ŚR

Kraina cudów

ŚRODA *HBO, 20.10*

Ośmioletnia June odkrywa wesołe miasteczko, w którym pełno jest niesamowitych atrakcji i wygadanych zwierząt. Krainie grozi niebezpieczeństwo. Tylko mała optymistka może ją ocalić. Barwna opowieść o sile marzeń i wyobraźni.

90 min ★★★ Hiszp./USA 2019 reż. D. Brown, dubbing: A. Kowalicka, P. Stippa

Agent XXL

ŚRODA *POLSAT, 22.10*

Malcolm ściga zbiega. Zastawia na niego pułapkę w domu Hattie. Kiedy korpulentna staruszka wyjeżdża, śledczy się za nią przebiera. Zabawna produkcja z Martinem Lawrence'em („Bad Boys") doczekała się kontynuacji.

125 min ★★★ USA/Niem. 2000 reż. R. Gosnell, wyk. M. Lawrence, N. Long

Żona na niby

ŚRODA *POLSAT Film, 23.00*

Pełna słońca i humoru opowieść, w której romantyczny duet stworzyli Adam Sandler i Jennifer Aniston. Lekarz kłamie, że ma wredną żonę, by zyskać na atrakcyjności w oczach wybranki. Skutki mistyfikacji są zaskakujące.

150 min ★★★ USA 2011 reż. D. Dugan, wyk. A. Sandler, J. Aniston, N. Kidman

Bliskość

ŚRODA *TVP Kultura, 20.30*

Doceniona na festiwalu filmowym w Cannes opowieść o młodej Żydówce, która mierzy się z tragedią. Gangsterzy porywają brata kobiety, co zmusza ją do poświęcenia. Mocny, realistyczny dramat o sile rodzinnych więzów.

130 min ★★★ Rosja 2017, wyk. K. Bałagow, A. Cipin, O. Dragunova, V. Kac, D. Zhovner

Gunman: Odkupienie

ŚRODA *TV Puls, 21.50*

Terrier, który zabijał na zlecenie służb, staje się celem najemników. Robi wszystko, by ocalić siebie i ukochaną. Dzieło Pierre'a Morela („Uprowadzona") z laureatem dwóch Oscarów, Seanem Pennem, w roli głównej.

130 min ★★ USA/Hiszp./Wlk. Bryt./Fr. 2015 reż. P. Morel, wyk. S. Penn, J. Bardem

Hit dnia

Najpierw strzelaj, potem zwiedzaj

ŚRODA *TVN 7, 20.00*

Po nieudanej misji płatny zabójca Ray zostaje wysłany z kompanem do Brugii, gdzie czeka na kolejne zlecenie. Mierzy się z konsekwencjami swoich błędów. Nominacja do Oscara za scenariusz.

140 min ★★★ Belgia/Wlk. Bryt./USA 2008 reż. M. McDonagh, wyk. C. Farrell

Punisher: Strefa wojny

ŚRODA *AXN, 22.55*

Były oficer jednostek specjalnych Frank Castle w wyniku porachunków mafijnych traci rodzinę. Jako Punisher wypowiada krwawą wojnę przestępcom. Ekranizacja komiksu w reżyserii Lexi Alexander, twórczyni „Hooligans".

125 min ★★ USA/Kan./Niem. 2008 reż. L. Alexander, wyk. R. Stevenson, D. West

Nie ma mocnych

ŚRODA *POLSAT, 20.05*

Druga część komediowego tryptyku o perypetiach zabużańskich rodzin, który przeszedł do historii kina i bawi kolejne pokolenia. Pawlak martwi się o losy gospodarstwa. Nadzieję pokłada we wnuczce. Chce wydać ją za mąż.

125 min ★★★ Polska 1974 reż. S. Chęciński, wyk. W. Hańcza, A. Dymna, J. Janeczek

CZ

Mała księżniczka

CZWARTEK *TVN Fabuła, 15.15*

Klasyka dziecięcej literatury na ekranie. 10-letnia Sara trafia do szkoły z internatem. Po śmierci ojca zostaje służącą. W trudnych chwilach dodaje sobie otuchy, przenosząc się w świat baśni.

125 min ★★★ USA 1995 reż. A. Cuarón, wyk. L. Matthews, L. Cunnigham, E. Bron

Skok na kasę

CZWARTEK *TV Puls, 22.00*

Zatrudnione w banku sprzątaczki wodzą za nos ekspertów od zabezpieczeń. Przez lata kradną gotówkę przeznaczoną do zniszczenia. Błyskotliwa komedia Callie Khouri, scenarzystki „Thelmy i Louise".

120 min ★★★ USA 2008 reż. C. Khouri, wyk. D. Keaton, T. Danson, K. Holmes, Q. Latifah

Nie kłam, kochanie

CZWARTEK *POLSAT, 21.05*

Niepoprawny kobieciarz traci pracę. Zabiega o wsparcie bogatej ciotki. Ważną rolę w jego intrydze odegra skromna Ania. Bajkowa opowieść o miłości ze scenariuszem Ilony Łepkowskiej.

135 min ★★ Polska 2008 reż. P. Wereśniak, wyk. M. Żmuda Trzebiatowska, P. Adamczyk

NA FAKTACH

Hit dnia

Złota dama

CZWARTEK *TVP 2, 20.45*

Potomkini wiedeńskiego rodu, wspierana przez adwokata, walczy o zagrabione przez nazistów dzieła sztuki. W roli głównej Helen Mirren – laureatka Oscara za kreację w „Królowej".

120 min ★★★ Wlk. Bryt. 2015 reż. S. Curtis, wyk. H. Mirren, R. Reynolds, D. Brühl

Ostatni bastion

CZWARTEK *TVN 7, 22.15*

Robert Redford kontra James Gandolfini, gwiazda „Rodziny Soprano", w kinie łączącym tematykę wojskową i więzienną. Skazany generał stawia opór sadystycznemu naczelnikowi zakładu karnego.

160 min ★★★ USA 2001 reż. R. Lurie, wyk. R. Redford, J. Gandolfini, M. Ruffalo

Agent i pół

CZWARTEK *TVN, 22.30*

Monotonne życie księgowego odmienia spotkanie z niegdyś fajtłapowatym kolegą, który został agentem CIA. Wrestler Dwayne Johnson w komedii opartej na sprawdzonych schematach.

140 min ★★ USA 2016 reż. R.M. Thurber, wyk. D. Johnson, K. Hart, A. Ryan

Krzyk 4

CZWARTEK *Kino TV, 21.00*

Sidney, wplątana przed laty w serię makabrycznych zabójstw, promuje w Woodsboro swoją książkę. Jej powrót sprowadza psychopatę. Dzieło mistrza horrorów Wesa Cravena.

130 min ★★ USA 2011 reż. W. Craven, wyk. N. Campbell, D. Arquette, C. Cox

Mistrz kierownicy ucieka

CZWARTEK *TV 4, 21.00*

Burt Reynolds jako zawadiacki kierowca w mającym znakomite tempo kinie akcji. Za godziwą opłatą Bandzior zgadza się przeszmuglować czterysta kartonów piwa tam, gdzie panuje prohibicja.

125 min ★★★ USA 1977 reż. H. Needham, wyk. B. Reynolds, S. Field, J. Reed

☑ – zaznacz, żeby nie zapomnieć obejrzeć

Dla Red Bull Salzburg jesienią w 22 spotkaniach we wszystkich rozgrywkach zdobył 28 goli. Teraz Erling Haaland strzela bramki już dla Borussii Dortmund. I robi to w rewelacyjnym stylu!

PUCHAR NIEMIEC: WERDER – BVB | ERLING HAALAND

Narodziny gwiazdy

Jesienią w niesamowitym stylu podbijał Ligę Mistrzów, teraz błyskawicznie rozkochał w sobie fanów Borussii Dortmund. 19-letni Erling Haaland to nowa gwiazda futbolu, która kroczy śladami Roberta Lewandowskiego.

WT 20.30 EUROSPORT 2
4 LUTEGO PUCHAR NIEMIEC

Jest niczym piłkarski taran. Wbija się w pole karne przeciwników, robi totalną demolkę i strzela kolejne gole. W swoim debiucie Erling Haaland w Borussii Dortmund potrzebował zaledwie 23 minut, aby ustrzelić hat tricka w meczu z Augsburgiem. Fani niemieckiej Bundesligi szybko zrozumieli, że na ich boiskach pojawił się prawdziwy potwór ofensywy. *– Jak go zatrzymać? Mamy do dyspozycji duży autokar klubowy. Może po prostu wjedziemy nim w pole karne, choć lepiej byłoby chyba postawić trzy autobusy – jeden obok drugiego* – powiedział Markus Gisdol, trener FC Köln.

Gol na Anfield

Piłkarski świat usłyszał o młodym Norwegu jesienią, kiedy chłopak seryjnie strzelał gole w Lidze Mistrzów. Jego Red Bull Salzburg trafił do trudnej grupy, m.in. z Napoli i Liverpoolem. Nie zrobiło to wrażenia na Haalandzie. 19-letni napastnik zdobywał bramki w pierwszych pięciu spotkaniach w Champions League – przed nim żadnemu nastolatkowi nie udała się ta sztuka. Futbolowi fachowcy tylko kręcili głowami, kiedy ten młody chłopak strzelił gola The Reds, czyli obrońcy Pucharu Europy. I na dodatek zrobił to na magicznym Anfield Road! W fazie grupowej aż osiem razy umieszczał piłkę w siatce rywali. Tylko Robert Lewandowski ma o dwa gole więcej. Ale to nie koniec przygody z europejskimi pucharami dla Erlinga.

Superagent w akcji

Chociaż mistrzowie Austrii nie wyszli z grupy Ligi Mistrzów, szybko stało się jasne, że dla Haalanda okres gry w Salzburgu powoli się kończy. Tym bardziej, że jego agentem został jeden z najpotężniejszych ludzi piłki, czyli sam Mino Raiola. Holender troszczy się o karierę takich gigantów jak Zlatan Ibrahimović czy Paul Pogba. Teraz szybko zabrał się do poszukiwania nowego klubu dla Norwega. Od razu ustawiła się długa kolejka chętnych. Manchester United, Juventus a także sam wielki Real Madryt – wszyscy chcieli nowego, cudownego dziecka futbolu.

Doskonały interes

Jednak sam Haaland zaskoczył wszystkich swoim wyborem. Pod koniec grudnia Borussia ogłosiła, że wygrała wyścig o pozyskanie snajpera mistrza Austrii. *– Jestem w fantastycznym klubie, mam wspaniałych kolegów, a wokół mnie są bardzo dobrzy ludzie* – tak tłumaczył swoją decyzję Norweg. Jest jeszcze jeden powód, dla którego Erling wybrał właśnie klub z Dortmundu. To tutaj jest idealna atmosfera dla rozwoju młodych graczy. Chyba każdy pamięta, że właśnie tutaj rozwinęła się kariera m.in. Lewego. Potem był jeszcze Pierre-Emerick Aubameyang oraz Ousmane Dembélé. Kolejnym „wynalazkiem" BVB jest Jadon Sancho. Anglik zapewne już latem zostanie sprzedany za grubo ponad 100 milionów euro. Ale to nic w porównaniu do tego, ile klub z Dortmundu może zarobić na Haalandzie. Wystarczy, że dalej będzie strzelał jak szalony, a w końcu jakiś ManUnited wyłoży za niego nawet i ponad 200 milionów!

PIOTR WÓJCIK

REKORDOWE SPRZEDAŻE
BORUSSII DORTMUND

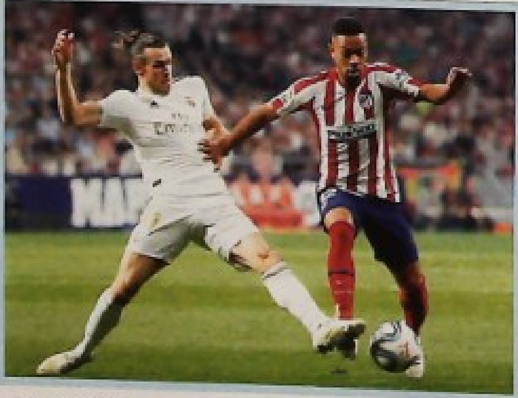
1. **Ousmane Dembélé**
Lewy napastnik
do FC Barcelony
za 125,00 mln €

2. **Christian Pulisic**
Prawy napastnik
do Chelsea F.C.
za 64,00 mln €

3. **Pierre-Emerick Aubameyang**
Środkowy napastnik
do Arsenal F.C.
za 63,75 mln €

4. **Henrikh Mkhitaryan**
Ofensywny pomocnik
do Manchesteru United
za 42,00 mln €

5. **Mario Götze**
Środkowy napastnik
do Bayernu Monachium
za 37,00 mln €



Piłka nożna: liga hiszpańska: Real Madryt – Atletico

SOBOTA ***CANAL+, 15.55*** Podopieczni Diego Simeone przybędą na Estadio Santiago Bernabéu niezwykle zmotywowani. Na początku stycznia przegrali z Królewskimi w prestiżowym finale Superpucharu Hiszpanii. Los Blancos zapewnili sobie trofeum dopiero po rzutach karnych, bowiem w regulaminowym czasie gry i dogrywce nie padły żadne bramki. Królewscy ostatnio imponują w defensywie, z kolei Atletico ma wielkie problemy ze strzelaniem goli. To wszystko wskazuje, że faworytem derbów Madrytu jest ekipa Zizou. 125 min

Skoki narciarskie: zawody Pucharu Świata w Sapporo

SOBOTA ***Eurosport 2; TVP 1, 8.25*** Po emocjach w Zakopanem rywalizacja przenosi się do Japonii. Przed rokiem obydwa konkursy na Okurayamie wygrał Stefan Kraft. Teraz Austriak również należy do grona faworytów. O zwycięstwo będzie chciał powalczyć też Dawid Kubacki. 215 min

Piłka nożna: liga angielska: Leicester City – Chelsea

SOBOTA ***CANAL+ Sport, 13.25*** Starcie drużyn z TOP 4, którym w styczniu zdarzyło się kilka wpadek. Lisy Brendana Rodgersa przegrały m.in. z Southampton, a The Blues ulegli Newcastle. W pierwszym meczu obu ekip padł remis 1:1. Teraz podział punktów nikogo nie zadowoli. 125 min

Piłka ręczna mężczyzn: VIVE Kielce – Wisła Płock

WTOREK ***TVP Sport, 18.15*** W pierwszej części sezonu Nafciarze potrafili pokonać kielczan we własnej hali różnicą jednej bramki. Decydujące trafienie padło tuż przed końcową syreną. Było to pierwsze zwycięstwo Wisły Płock nad odwiecznym rywalem od maja 2016 roku. 135 min

FOT. ALEXANDRE SIMOES/BORUSSIA DORTMUND/GETTY IMAGES

REKLAMA

ZDROWE OCZY

WSPANIALE JEST CIESZYĆ SIĘ **DOBRYM WZROKIEM**

Madeleine opowiedziała nam jak suplement diety Blue Berry Plus™ poprawił jakość jej życia.

Model Image

„...Mam na imię Madeleine. Jestem emerytką i mieszkam w Montrealu. Lubię spędzać czas ciesząc się naturą, malując kwiaty i pejzaże."

Zwyrodnienie plamki żółtej
„Wraz z wiekiem mój wzrok pogarszał się coraz bardziej. Martwiłam się, ponieważ malowanie wymaga dobrego wzroku i może mieć wpływ na jego osłabienie.
Okulista zdiagnozował u mnie zwyrodnienie plamki żółtej, związane z wiekiem (AMD) i powiedział, że niestety, w miarę upływu czasu mój wzrok nadal będzie się pogarszał."

Dowiedz się więcej na temat Blue Berry Plus™
„Przeglądając prasę, przeczytałam o pewnym mężczyźnie, który stosuje tabletki Blue Berry Plus™ i wciąż cieszy się dobrym wzrokiem. Mając nadzieję, że ja też mogę liczyć na podobny efekt, kupiłam opakowanie tego produktu w swojej aptece i zaczęłam go od razu stosować.
Przyjmuję Blue Berry Plus™ prawie od roku i jestem bardzo zadowolona. Wciąż mogę malować, a to poprawia mi nastrój. Cieszę się, że trafiłam na ten produkt i gorąco go polecam każdemu, kto chciałby zadbać o swój wzrok."

Madeleine F, Quebec

Twoje tabletki wspierające wzrok z wyciągiem z czarnej borówki

Produkowany w Szwecji suplement diety Blue Berry Plus™ zajmuje w Skandynawii pierwsze miejsce na liście suplementów poprawiających wzrok. Zawiera wysokiej jakości wyciąg z czarnej borówki z luteiną, wyciąg ze świetlika i kwiatów aksamitki, witaminę A, cynk oraz miedź.

Zapytaj Twojego farmaceutę o Blue Berry Plus firmy New Nordic

Dostępny w aptekach i na www.newnordic.pl
w opakowaniach zawierających 60 tabletek
i bardziej ekonomicznych – 120 tabletek.
W przypadku braku może być zamówiony specjalnie dla Ciebie przez farmaceutę.
Kod BLOZ 3343651
– ułatwi zamówienie produktu.

NEW NORDIC
www.newnordic.pl
tel.: +48 22 212 54 10

PIŁKA NOŻNA

PT 2. liga niemiecka – Eleven Sports 1
18.25 Mecz: FC Erzgebirge Aue – Arminia Bielefeld

PT Liga holenderska – POLSAT Sport Extra
20.00 Mecz: AZ Alkmaar – RKC Waalwijk

PT Liga niemiecka – CANAL+ Sport
20.20 Mecz: Hertha BSC – Schalke 04 Gelsenkirchen

PT Ⓟ 2. liga angielska – Eleven Sports 1
20.40 Mecz: Derby County FC – Stoke City FC

PT Liga hiszpańska – CANAL+ Sport 2; nSport+
20.55 Mecz: Villarreal CF – CA Osasuna

SO Liga angielska – CANAL+ Sport
13.25 Mecz: Leicester City FC – Chelsea FC

SO Ⓟ Liga włoska – Eleven Sports 2
14.55 Mecz: Bologna FC – Brescia Calcio

SO Ⓟ Liga niemiecka – CANAL+ Sport 2
15.20 Mecz: Borussia Dortmund – 1. FC Union Berlin

SO Ⓟ Liga niemiecka – Eleven Sports 1
15.25 Mecz: 1. FSV Mainz 05 – FC Bayern Monachium

SO Ⓟ Liga angielska – CANAL+ Sport
15.55 Mecz: Liverpool FC – Southampton FC

SO Liga hiszpańska – CANAL+
15.55 Mecz: Real Madryt CF – Atletico Madryt

SO Ⓟ Liga włoska – Eleven Sports 2
17.55 Mecz: Cagliari Calcio – Parma Calcio

SO Liga angielska – CANAL+ Sport
18.25 Mecz: Manchester United – Wolverhampton

SO Liga niemiecka – Eleven Sports 1
18.25 Mecz: RB Lipsk – Borussia Mönchengladbach

SO Liga holenderska – POLSAT Sport News
19.40 Mecz: Feyenoord Rotterdam – FC Emmen

SO Liga włoska – Eleven Sports 1
20.40 Mecz: US Sassuolo Calcio – AS Roma

SO Liga hiszpańska – CANAL+ Sport
20.55 Mecz: Valencia – Celta Vigo

ND Liga hiszpańska – CANAL+ Sport 2
11.55 Mecz: CD Leganes – Real Sociedad

ND Ⓟ Liga włoska – Eleven Sports 1
12.25 Mecz: Juventus FC – ACF Fiorentina

ND Liga angielska – CANAL+ Sport
14.55 Mecz: Burnley FC – Arsenal FC

ND Ⓟ Liga włoska – Eleven Sports 2
14.55 Mecz: SS Lazio – SPAL 2013

ND Liga angielska – CANAL+ Sport
17.25 Mecz: Tottenham Hotspur – Manchester City FC

NIEDZIELA CANAL+ Sport, 17.25

ND Liga niemiecka – Eleven Sports 2
17.55 Mecz: SC Paderborn 07 – VfL Wolfsburg

ND Liga hiszpańska – Eleven Sports 1
18.25 Mecz: Sevilla FC – CD Alaves

ND Ⓟ Liga włoska – Eleven Sports 2
20.40 Mecz: Udinese Calcio – Inter Mediolan

ND Liga hiszpańska – Eleven Sports 1
20.55 Mecz: FC Barcelona – UD Levante

PO Ⓟ Liga włoska – Eleven Sports 1
20.40 Mecz: UC Sampdoria – SSC Napoli

WT Puchar Niemiec – Eurosport 2
18.25 Mecz 1/8 finału: Eintracht Frankfurt – RB Lipsk

WT Ⓟ Puchar Niemiec – Eurosport 2
20.30 Mecz 1/8 finału: Werder Brema – Borussia Dortmund

WT Puchar Hiszpanii – TVP Sport
21.05 Mecz ćwierćfinałowy

SR Puchar Hiszpanii – TVP Sport
18.55 Mecz ćwierćfinałowy

SR Ⓟ Puchar Niemiec – Eurosport 1
20.35 Mecz 1/8 finału: FC Bayern Monachium – TSG 1899 Hoffenheim

SR Puchar Hiszpanii – TVP Sport
21.25 Mecz ćwierćfinałowy

CZ Puchar Hiszpanii – TVP Sport
21.05 Mecz ćwierćfinałowy

BIEGI NARCIARSKIE

SO Ⓟ Ski Classics – TVP Sport
10.50 Toblach-Cortina

HOKEJ

PT NHL – TVP Sport
1.05 Mecz: Pittsburgh Penguins – Philadelphia Flyers

SO NHL – TVP Sport
4.05 Mecz: Calgary Flames – Edmonton Oilers

ND NHL – TVP Sport
18.35 Mecz: Washington Capitals – Pittsburgh Penguis

WT Liga Mistrzów – POLSAT Sport Extra
18.45 Mecz finałowy: Mountfield HK – Frölunda Indians

KOLARSTWO

PT Ⓟ Vuelta a San Juan – Eurosport 1
23.00 5. etap

SO Ⓟ Vuelta a San Juan – Eurosport 1
23.30 6. etap

ND Ⓟ Vuelta a San Juan – Eurosport 1
23.00 7. etap

SR Wyścig dookoła Walencji – Eurosport 2
15.00 1. etap

CZ Tour of Langkawi – Eurosport 2
8.00 1. etap

CZ Wyścig dookoła Walencji – Eurosport 2
15.00 2. etap

KOSZYKÓWKA MĘŻCZYZN

PT ● Energa Basket Liga – POLSAT Sport Extra
17.45 Mecz: PGE Spójnia Stargard – Trefl Sopot

PT NBA – CANAL+ Sport
3.00 Mecz: Milwaukee Bucks – Denver Nuggets

SO ● Energa Basket Liga – POLSAT Sport Extra
17.30 Mecz: Start Lublin – King Szczecin

SO Ⓟ VTB United League – Eurosport 1
17.50 Mecz: Stelmet Enea BC Zielona Góra – BC Niżny Nowogród

SO NBA – CANAL+ Sport 2
21.30 Mecz: Los Angeles Clippers – Minnesota Timberwolves

SO NBA – CANAL+ Sport
2.30 Mecz: Boston Celtics – Philadelphia 76ers

ND ● Energa Basket Liga – POLSAT Sport Extra
17.30 Mecz: Asseco Arka Gdynia – WKS Śląsk Wrocław

ND NBA – CANAL+ Sport
20.00 Mecz: Houston Rockets – New Orleans Pelicans

WT Turkish Airlines Euroliga – POLSAT Sport News
17.45 Mecz: CSKA Moskwa – Anadolu Efes Stambuł

WT NBA – CANAL+ Sport
4.00 Mecz: Denver Nuggets – Portland Trail Blazers

SR Ⓟ Turkish Airlines Euroliga – POLSAT Sport News
17.45 Mecz: Zenit Sankt Petersburg – Fenerbahce Beko Stambuł

SR Ⓟ Liga Mistrzów – Eurosport 1
18.25 Mecz: AEK Ateny – Anwil Włocławek

SR Ⓟ Liga Mistrzów – Eurosport 2
19.50 Mecz: Polski Cukier Toruń – Filou Ostenda

CZ ● Energa Basket Liga – POLSAT Sport
17.30 Mecz: Stelmet Enea BC Zielona Góra – Enea Astoria Bydgoszcz

CZ Turkish Airlines Euroliga – POLSAT Sport Extra
19.45 Mecz: Alba Berlin – Real Madryt

LEKKOATLETYKA

PT Ⓟ Mityng w Karlsruhe – Eurosport 1
20.15 World Athletics Indoor Tour

WT Ⓟ Halowy mityng w Düsseldorfie – Eurosport 1
19.00 World Athletics Indoor Tour

ŁYŻWIARSTWO FIGUROWE

SR Mistrzostwa czterech kontynentów – Seul 2020 – POLSAT Sport
3.00 Taniec rytmiczny par tanecznych

CZ Mistrzostwa czterech kontynentów – Seul 2020 – POLSAT Sport
6.15 Program krótki par sportowych

CZ Mistrzostwa czterech kontynentów – Seul 2020 – POLSAT Sport
10.15 Program krótki solistek

CZ Mistrzostwa czterech kontynentów – Seul 2020 – POLSAT Sport
12.15 Program krótki solistek

ŁYŻWIARSTWO SZYBKIE

PT Mistrzostwa czterech kontynentów – Milwaukee 2020 – POLSAT Sport Extra
22.00 Bieg mężczyzn na 500 m

PT Mistrzostwa czterech kontynentów – Milwaukee 2020 – POLSAT Sport Extra
22.50 Bieg kobiet na 3000 m

PT Mistrzostwa czterech kontynentów – Milwaukee 2020 – POLSAT Sport Extra
23.50 Bieg mężczyzn na 5000 m

PT Mistrzostwa czterech kontynentów – Milwaukee 2020 – POLSAT Sport Extra
0.40 Bieg mężczyzn na 5000 m

PT Mistrzostwa czterech kontynentów – Milwaukee 2020 – POLSAT Sport Extra
1.30 Sprint drużynowy kobiet

PT Mistrzostwa czterech kontynentów – Milwaukee 2020 – POLSAT Sport Extra
1.40 Sprint drużynowy mężczyzn

NARCIARSTWO ALPEJSKIE

SO Zawody Pucharu Świata w Garmisch-Partenkirchen – Eurosport 2
11.00 Zjazd mężczyzn

ND Zawody Pucharu Świata w Rosa Chutor – Eurosport 2
8.50 Supergigant kobiet

ND Zawody Pucharu Świata w Garmisch-Partenkirchen – Eurosport 2
10.20 Slalom gigant mężczyzn

PIŁKA RĘCZNA KOBIET

PT ● PGNiG Superliga Kobiet – TVP Sport
17.30 Mecz: Metraco Zagłębie Lubin – Eurobud JKS Jarosław

PIŁKA RĘCZNA MĘŻCZYZN

SO ● PGNiG Superliga – TVP Sport
12.35 Mecz: ORLEN Wisła Płock – KPR Gwardia Opole

WT ● PGNiG Superliga – TVP Sport
18.15 Mecz: PGE VIVE Kielce – ORLEN Wisła Płock

SR Liga Mistrzów – nSport+
18.55 Mecz: THW Kiel – HC Vardar

SIATKÓWKA KOBIET

SO Puchar Włoch – nSport+
21.05 Mecz półfinałowy

ND ● Liga Siatkówki Kobiet – POLSAT Sport
14.45 Mecz: Grupa Azoty Chemik Police – Developres SkyRes

ND Puchar Włoch – nSport+
17.55 Mecz finałowy

ND ● Liga Siatkówki Kobiet – POLSAT Sport Extra
20.15 Mecz: ŁKS Łódź – Bank Pocztowy Pałac Bydgoszcz

PO ● Liga Siatkówki Kobiet – POLSAT Sport
17.30 Mecz: MKS Energa Kalisz – #VolleyWrocław

WT Ⓟ Liga Mistrzyń – CANAL+ Sport
16.55 Mecz: Chimik Jużne – Igor Gorgonzola Novara

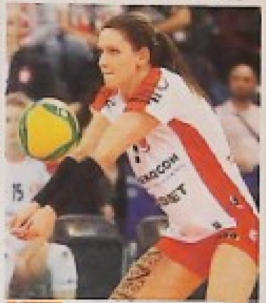
WT Liga Mistrzyń – CANAL+ Sport 2
17.55 Mecz: Nova KBM Branik Maribor – Lokomotiw Kaliningrad

SR Liga Mistrzyń – CANAL+ Sport
15.55 Mecz: C.S.M. Volei Alba Blaj – Nantes VB

SR Ⓟ Liga Mistrzyń – CANAL+ Sport 2
17.25 Mecz: ŁP Sało – Grot Budowlani Łódź

SR Ⓟ Puchar CEV – POLSAT Sport Extra
18.00 Rewanżowy mecz 1/8 finału: Developres SkyRes Rzeszów – Unet e-work Busto Arsizio

SR Ⓟ Liga Mistrzyń – CANAL+ Sport
18.55 Mecz: Allianz MTV Stuttgart – ŁKS Commercecon Łódź


ŚRODA CANAL+ Sport, 18.55

SR Ⓟ Liga Mistrzyń – CANAL+ Sport 2
20.25 Mecz: Savino Del Bene Scandicci – VakifBank Stambuł

CZ Ⓟ Liga Mistrzyń – CANAL+ Sport
14.55 Mecz: Uraloczka NTMK-Jekaterynburg – Dinamo Moskwa

CZ Liga Mistrzyń – CANAL+ Sport 2
16.55 Mecz: Fenerbahce Opet Stambuł – Eczacibasi VitrA Stambuł

CZ Ⓟ Liga Mistrzyń – CANAL+ Sport; nSport+
18.55 Mecz: Vasas Óbuda Budapeszt – A. Carraro Imoco Conegliano

SIATKÓWKA MĘŻCZYZN

PT ● PlusLiga – POLSAT Sport
17.30 Mecz: Indykpol AZS Olsztyn – Trefl Gdańsk

PT ● PlusLiga – POLSAT Sport
20.30 Mecz: MKS Będzin – PGE Skra Bełchatów

SO ● PlusLiga – POLSAT Sport
14.45 Mecz: Grupa Azoty ZAKSA Kędzierzyn-Koźle – Cerrad Enea Czarni Radom

SO ● PlusLiga – POLSAT Sport
17.30 Mecz: Ślepsk Malow Suwałki – Jastrzębski Węgiel

SO Ⓟ Liga włoska – POLSAT Sport Extra
20.30 Mecz: Consar Rawenna – Vero Volley Monza

SO ● PlusLiga – POLSAT Sport
20.30 Mecz: Cuprum Lubin – GKS Katowice

ND Liga włoska – POLSAT Sport News
15.30 Mecz: Top Volley Cisterna – Leo Volley Modena

ND ● PlusLiga – POLSAT Sport
17.30 Mecz: VERVA Warszawa – Virtu CMC Zawiercie

ND Ⓟ Liga włoska – POLSAT Sport News
18.00 Mecz: Sir Safety Conad Perugia – Kioene Padova

PO ● PlusLiga – POLSAT Sport
20.30 Mecz: BKS Visła Bydgoszcz – Asseco Resovia Rzeszów

WT ● KRISPOL 1. liga – POLSAT Sport
17.30 Mecz: SMS PZPS I Spała – BBTS Bielsko-Biała

WT ● PlusLiga – POLSAT Sport
20.30 Mecz: PGE Skra Bełchatów – Trefl Gdańsk

SR ● PlusLiga – POLSAT Sport
17.30 Mecz: Ślepsk Malow Suwałki – Grupa Azoty ZAKSA Kędzierzyn-Koźle

SR Ⓟ Liga włoska – POLSAT Sport News
20.30 Mecz: Leo Shoes Modena – Cucine Lube Civitanova

SR ● PlusLiga – POLSAT Sport
20.30 Mecz: MKS Będzin – VERVA Warszawa ORLEN Paliwa

SR Ⓟ Liga włoska – POLSAT Sport Extra
20.30 Mecz: Tonno Callipo Calabria – Sir Safety Conad Perugia

CZ ● KRISPOL 1. liga – POLSAT Sport Extra
17.30 Mecz: SPS Chrobry Głogów – LUK Politechnika Lublin

CZ Ⓟ Liga włoska – POLSAT Sport
20.30 Mecz: Vero Volley Monza – Gas Sales Piacenza

SKOKI NARCIARSKIE

PT Ⓟ Zawody Pucharu Świata w Sapporo – Eurosport 2
8.30 Kwalifikacje

SO Ⓟ Zawody Pucharu Świata w Sapporo – Eurosport 2; TVP 1; TVP Sport
8.25 Konkurs indywidualny

SO Ⓟ Zawody Pucharu Świata w Sapporo – TVP Sport; TVP 1
1.00 Konkurs indywidualny

SNOOKER

PT Turniej German Masters – Eurosport 1
13.55 3. dzień

PT Turniej German Masters – Eurosport 2
20.15 3. dzień

SO Turniej German Masters – Eurosport 1
14.00 Mecz półfinałowy

SO Turniej German Masters – Eurosport 1
20.10 Mecz półfinałowy

ND Turniej German Masters – Eurosport 1
14.00 Mecz finałowy

ND Turniej German Masters – Eurosport 1
20.00 Mecz finałowy

PO World Grand Prix w Cheltenham – Eurosport 1
19.55 1. dzień

PO World Grand Prix w Cheltenham – Eurosport 1
22.00 1. dzień

WT World Grand Prix w Cheltenham – Eurosport 1
13.55 2. dzień

WT World Grand Prix w Cheltenham – Eurosport 1
21.00 2. dzień

SR World Grand Prix w Cheltenham – Eurosport 1
13.55 3. dzień

SR World Grand Prix w Cheltenham – Eurosport 1
22.45 3. dzień

CZ World Grand Prix w Cheltenham – Eurosport 1
13.55 4. dzień

CZ World Grand Prix w Cheltenham – Eurosport 1
19.55 4. dzień

TENIS

PT Turniej Australian Open w Melbourne – Eurosport 1
6.00 Mecz finałowy gry podwójnej kobiet

PT Turniej Australian Open w Melbourne – Eurosport 1
9.30 Mecz półfinałowy gry pojedynczej mężczyzn

SO Turniej Australian Open w Melbourne – Eurosport 1
9.30 Mecz finałowy gry pojedynczej kobiet

SO Turniej Australian Open w Melbourne – Eurosport 1
12.15 Mecz finałowy gry mieszanej

ND Turniej Australian Open w Melbourne – Eurosport 1
5.55 Mecz finałowy gry podwójnej mężczyzn

ND Turniej Australian Open w Melbourne – Eurosport 1
9.30 Mecz finałowy gry pojedynczej mężczyzn

NIEDZIELA Eurosport 1, 9.30

Ⓟ – możliwy występ Polaków

● – polskie rozgrywki ligowe i reprezentacja Polski

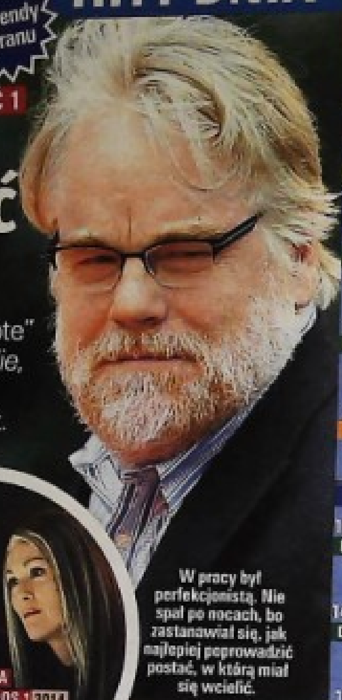
PT 31 stycznia HITY DNIA

Legendy ekranu

IGRZYSKA ŚMIERCI: KOSOGŁOS. CZĘŚĆ 1 | PHILIP SEYMOUR HOFFMAN

Chciał dawać radość

Laureat Oscara za rolę w filmie „Capote" lubił bawić innych. – *Kocham komedie, a gram w dramatach* – mówił. Od jego tragicznej śmierci mija 6 lat.



W pracy był perfekcjonistą. Nie spał po nocach, bo zastanawiał się, jak najlepiej poprowadzić postać, w którą miał się wcielić.

MISTRZ 2012

Za rolę wizjonera, który stworzy wokół siebie kult, otrzymał nominację do Oscara.

IGRZYSKA ŚMIERCI. KOSOGŁOS 1 2014

Na czele rebelii staje prezydent Coin (Julianne Moore). Wspiera ją Plutarch Heavensbee.

20.40 TVP 2
DRAMAT SF

Był wspaniałym ojcem. Zawsze znajdował czas dla trójki swoich dzieci. Gdy zostawał w domu, uwielbiał czytać im bajki. Mawiał, że ma szczęście, bo zakochał się w kobiecie, która go rozumie – kostiumografce Mimi O'Donnell. Poznali się w 1999 r. – *Był serdecznym facetem bez wybujałego ego, który chciał sprawiać radość innym* – mówiła.

Zamiast wrestlingu

Jako dziecko marzył o karierze zapaśnika. Najlepiej takiego, który uczestniczy w zawodach wrestlingu. Miał atletyczną sylwetkę, odnosił sukcesy. Niestety, nagła kontuzja sprawiła, że musiał zmienić plany. To wtedy postanowił zostać aktorem. Debiutował w serialu „Prawo i porządek" (1991). Koledzy wyciągali go na wódkę. Był jednak tak przejęty nowym pomysłem na życie, że pewnego dnia oznajmił: – *Od dzisiaj nie piję!* I wytrwał blisko 20 lat. Czas wolny poświęcał na szlifowanie warsztatu. Miał obsesję, którą tak opisał: – *W każdą postać chcę tchnąć życie, uczynić z niej człowieka z krwi i kości, a nie tylko figurę w opowiadanej przez kogoś historii.* Tak stało się z oscarową rolą zafascynowanego zbrodnią pisarza w dramacie „Capote" (2005). A także z innymi, w filmach: „Wojna Charliego Wilsona", „Wątpliwość" czy „Mistrz".

Najlepszy człowiek

To sukces sprawił, że zaczął źle sypiać i uzależnił się od heroiny. Zabiła go 2 lutego 2014 roku, gdy kończył pracę na planie cyklu „Igrzyska śmierci". – *W całym Hollywood nie znam lepszego człowieka* – powiedziała o nim Julianne Moore, z którą wystąpił w aż 4 filmach. MAM

ALASKA 1925 – WYŚCIG O ŻYCIE

Pies bohater

20.00 PLANETE+
FILM DOKUMENTALNY

Amerykanie oszaleli na punkcie psa Balto rasy husky syberyjski, który ocalił życie mieszkańców odciętego od świata miasta Nome na Alasce. W styczniu 1925 r. wybuchła tam epidemia błonicy. Warunki pogodowe uniemożliwiły użycie samolotu, więc szczepionkę dostarczyły psie zaprzęgi. W temp. -65 °C pokonały 1000 km! Najdzielniejszy okazał się kudłaty Balto. Wkrótce postawiono mu pomnik w Central Parku. Jego imieniem nazwano też wyścig psich zaprzęgów. MM

W 1925 roku 6-letni husky Balto stał się ulubieńcem Ameryki.

– zaznacz, żeby nie zapomnieć obejrzeć

Zaplanuj swój dzień!

FILMY • ROZRYWKA • SERIALE • DOKUMENTY

PORANEK

7.45 MAG. TVP Rozrywka **Gotowi do gotowania. Start!** – mag. kulinarny, Polska 2019, 30 min → 8.15

10.25 DOK. ZOOM TV **Zwierzęta doskonałe** (1): Słonie, koty i odmieńce – serial dok., USA 2017, 44 min → 11.25

10.55 DOK. POLSAT Viasat History **Dzieje Europy** (1-6) – serial dok., Niemcy 2017, 65 min/odc. → 17.40

10.55 ROZ. WP **Mam Talent Ameryka. Finał** – talent show, USA 2018, prow. Tyra Banks, 106 min → 12.45

POPOŁUDNIE

13.00 DOK. Planete+ **Muzeum Auschwitz-Birkenau** – film dok., Francja 2016, 54 min → 14.00

14.15 DOK. TV6 **Transakcje za milion dolarów – Nowy Jork** (1, 2) – serial dok., USA 2012, 90 min → 16.15

15.25 DOK. TVN Style **Salon sukien ślubnych Goka** – serial dokumentalny, Polska 2019, 50 min → 16.25

16.25 DOK. Ale kino+ **Heath Ledger – to ja** – film biograficzny, Kanada 2017, 90 min → 18.10

WIECZÓR

20.00 FILM POLSAT **Kapitan Ameryka: Wojna bohaterów** – film SF, USA 2016, czytaj s. 22, 147 min → 23.10

20.00 FILM Paramount Ch. **Podejrzani** – thriller, USA 1995, 135 min → 22.15

21.00 FILM TNT **Gdzie jesteś, Amando?** – dramat kryminalny, USA 2007, wyk. Casey Affleck, 145 min → 23.25

DLA NOCNYCH MARKÓW

22.00 FILM TV Puls **Nienawistna ósemka** – western, USA 2015, wyk. Samuel L. Jackson, czytaj s. 22, 158 min → 1.10

22.15 FILM TVN 7 **Dziedzictwo Bourne'a** – film sensacyjny, USA 2012, wyk. Edward Norton, 135 min → 1.00

23.05 FILM TV4 **Drive** – dramat sensacyjny, USA 2011, wyk. Ryan Gosling, czytaj s. 22, 100 min → 1.15

23.15 FILM POLSAT Film **Blade Runner 2049** – film SF, USA 2017, 164 min → 2.45

FOT. GETTY IMAGES, TVP, EVERETT/EAST NEWS, PLANETE +

REKLAMA

KONIEC STRZYKANIA W KOLANACH | 200% więcej mazi stawowej po 1. użyciu

NIE DAJ SIĘ SPARALIŻOWAĆ

Jak uśmierzyć bóle zwyrodnieniowe w 14 dni?

Dzięki **bezpłatnej kuracji** już 159 500 Polaków pozbyło się bólu i sztywnienia stawów

Badania potwierdzają: by uwolnić się od zwyrodnień stawów i odzyskać sprawność ruchową sprzed lat, wystarczy kilka dni. Nowy preparat, odbudowuje chrząstkę stawową, usuwa trzeszczenie, ból, sztywność stawów już w 24 h, a co najważniejsze – likwiduje reumatyzm i cofa zmiany zwyrodnieniowe bez żadnej operacji. Już niemal 160 tys. osób jest zadowolonych z kuracji!

Skuteczna nawet w najbardziej zaawansowanym stadium artrozy, bez względu na wiek chorego, stopień uszkodzenia chrząstki i przyczynę zwyrodnień. Przełomowa formuła prof. Hopkinsona to pierwszy tak profesjonalny, błyskawiczny ratunek dla przeciążonych stawów. 85% pacjentów pierwsze efekty jej działania zauważa już po 24 godzinach, a aż 9/10 badanych deklaruje powrót do pełnej sprawności ruchowej bez ograniczeń bólowych zaledwie po 14 dniach kuracji. Jak to możliwe? Prof. wyjaśnia:

Nie truj się chemią – zaufaj naturalnym składnikom

Prof. Luis Hopkinson, twórca innowacyjnej metody zwalczania zwyrodnień stawów

Zamiast łykać tony leków przeciwbólowych, które powierzchownie łagodzą objawy zwyrodnień, warto postawić na JEDNĄ sprawdzoną, w 100% naturalną formułę, która kompleksowo zregeneruje uszkodzone stawy, ***likwidując dolegliwości u źródła****. Tym właśnie kierowaliśmy się przy tworzeniu nowego preparatu. Już 1 dawka 3-krotnie zwiększa produkcję mazi stawowej, gwarantując „naoliwienie" stawów. Gdy kości przestają o siebie trzeć, mikrouszkodzenia chrząstki stawowej ulegają naprawie, a ból, dyskomfort, trzeszczenie i sztywność stawów znikają w ciągu kilku dni.*

Odzyskaj swobodę ruchów BEZ OPERACJI

Innowacyjna metoda leczenia artrozy zdobyła ogromną popularność na Kongresie Nova Medica w Sztokholmie, gdzie udowodniono 98% skuteczność kuracji zarówno u osób cierpiących z powodu reumatoidalnych stanów zapalnych, po kontuzjach, jak i u osób, których stawy są przeciążone lub uległy degradacji wraz z upływem lat. W każdym przypadku preparat Hopkinsona błyskawicznie odbudowuje chrząstkę stawową, intensywnie odżywia komórki kostne, wzmacnia mięśnie, a także zwiększa produkcję naturalnego kolagenu, likwidując tarcie pomiędzy kośćmi.

STANĘŁAM NA NOGI
Ból kolan ustąpił po 1. dawce!

Byłam bardzo ograniczona ruchowo – nie mogłam chodzić, a przez zwyrodnienia nadgarstków miałam problem nawet z utrzymaniem kubka w dłoni. Miałam robioną blokadę (zastrzyk ze środków hormonalnych), stosowałam maści – nic nie pomagało. Dopiero nowy preparat dosłownie postawił mnie na nogi! Ulga przyszła po 2 h od zażycia pierwszej dawki, a już po 12 dniach kuracji poszłam na pierwszy długi spacer – BEZ BÓLU. Rentgen potwierdził, że cofnęły się też zwyrodnienia w nadgarstku. Jestem zachwycona! Danuta P., 65 lat, Olsztyn

Pozbyła się zwyrodnień stawów w 12 dni

3 KROKI DO PEŁNEJ SPRAWNOŚCI RUCHOWEJ

Jak działa preparat?

1. Uśmierzenie bólu, eliminacja stanów zapalnych i obrzęków
2. Regeneracja chrząstki stawowej
3. Zwiększenie produkcji mazi stawowej nawet o 200%

Nowa metoda naprawia pęknięcia, ubytki i uszkodzenia na powierzchni chrząstki stawowej oraz zwiększa poślizgowość płynu wypełniającego przestrzenie między kośćmi. Dzięki temu likwiduje ból, sztywność stawów i stany zapalne już w ciągu 14 dni.

Stawy nie muszą Cię ograniczać

Systematyczne stosowanie preparatu odbudowuje tkankę chrzęstną niemal w 95%, dzięki czemu możliwe jest całkowite cofnięcie zmian zwyrodnieniowych. Przywrócenie maksymalnej poślizgowości płynu maziowego sprawia, że stawy odzyskują właściwości amortyzujące, a ruchy stają się płynne i bezbolesne. Efekty kuracji kumulują się z każdym dniem, zapewniając:

5 BŁYSKAWICZNYCH REZULTATÓW

- UŚMIERZENIE BÓLU KOLAN, BIODER, NADGARSTKÓW I KRĘGOSŁUPA W 24 H
- 3X WIĘKSZA PRODUKCJA KOLAGENU
- ODŻYWIENIE KOMÓREK KOSTNYCH I WZMOCNIENIE STAWÓW
- UWOLNIENIE OD „ŁUPANIA" W KOŚCIACH PO 14 DNIACH
- PRZYWRÓCENIE SPRAWNOŚCI RUCHOWEJ SPRZED LAT

Kolana jak nowe

Wystarczyło kilka dawek, by przestało strzykać mnie w kolanach – ruchy są płynne, bezbolesne, jakby ktoś naoliwił moje stawy! Kucam, klękam, bawię się z wnukami, żadnego dyskomfortu ani drętwienia nawet po długim spacerze. Dzięki nowej metodzie całkowicie zapomniałem o zwyrodnieniach. Jan S., 73 lata, Tarnów

Uniknąłem operacji biodra!

Ze względu na przeszywający, nawracający ból biodra, trudności z chodzeniem i konieczność długiego rozgrzewania się po nocy, czułem się jak kaleka. Gdy rehabilitacja, maści i blokady nie przyniosły rezultatów, zlecono mi wszczepienie endoprotezy. Na szczęście w porę trafiłem na innowacyjną formułę. Ból i sztywnienie stawów minęły już po kilku dniach, a po pełnej kuracji badania wykazały całkowite cofnięcie zmian zwyrodnieniowych. Zdecydowanie polecam. Witold K., 60 lat, Białystok

Nie zwlekaj – skorzystaj z kuracji ZA DARMO

Specjaliści potwierdzają, że nowy środek to **absolutne turbodoładowanie w procesie regeneracji układu kostnego i stawów**. Właśnie dlatego już po pierwszym zastosowaniu odczujesz wyraźną ulgę w bólu, a charakterystyczne 'trzeszczenie' w kolanach ustąpi już po 12-14 dniach kuracji. Już wkrótce Twoje życie będzie wyglądać tak, jak przed zachorowaniem na artrozę. Z programu skorzystało już ponad 159 tys. osób, które dzięki formule pozbyły się zwyrodnień stawów i odzyskały swobodę ruchów. Jeśli masz skończone 40 lat i posiadasz obywatelstwo polskie, przysługuje Ci bezpłatna kuracja.

PODARUJ SWOIM STAWOM NOWE ŻYCIE

Pierwsze 100 osób, które zadzwonią do 04.02.2020 r., otrzyma 100% REFUNDACJI PRODUCENTA.

ZADZWOŃ: 82 540 01 86

REKLAMOWANE W TV

PRZESYŁKA GRATIS!

pon. – pt. 08:00 – 20:00, sob. – nd. 09:00 – 20:00. Zwykłe połączenie lokalne bez dodatkowych opłat.

TVP 1

5.40 **Jaka to melodia?** ○ – teleturniej muzyczny
6.20 **Przysięga** (98) – telenowela, Turcja 2019
7.10 **Elif** (656) – serial obyczajowy, Turcja 2014-2017
8.00 **Wiadomości, Pogoda**
8.15 **Kwadrans polityczny** – program publicystyczny
8.40 **Korona królów** (325) – telenowela historyczna, Polska 2019
9.15 **Magazyn śledczy Anity Gargas**
9.45 **Okrasa łamie przepisy** ○ – magazyn kulinarny
10.20 **Komisarz Alex 8** (98) – serial kryminalny, Polska 2016
11.10 **Ojciec Mateusz 21** (266) – serial kryminalny, Polska 2019
12.00 **Wiadomości**
12.15 **Agrobiznes** – magazyn
12.30 **Agropogoda**
12.35 **Magazyn rolniczy** ○
12.50 Natura w Jedynce: **Tajemnicze żaby z Borneo** – film dokum., Japonia 2016
14.00 **Elif** (657) – serial obyczajowy, Turcja 2014-2017
15.00 **Wiadomości, Pogoda**
15.15 **Alarm!** – magazyn interwencyjny
15.35 **Gra słów. Krzyżówka** (94) – teleturniej, Polska
16.05 **Przysięga** (99) – telenowela, Turcja 2019
17.00 **Teleexpress, Pogoda**
17.25 **Jaka to melodia?** ○ – teleturniej muzyczny
18.00 **Klan** (3601) – telenowela, Polska 2019
Ania postanawia wyjechać z ciocią i Markiem na ferie. Dzidzia uważa, że dziewczynka powinna spędzić czas wolny z Darkiem. **30 min**
18.30 **Korona królów – taka historia...** (56) – serial dokumentalny, Polska 2019
18.55 **Jeden z dziesięciu** ○ – teleturniej
19.25 **Sport**
19.30 **Wiadomości, Pogoda**
20
20.10 **Alarm!** – magazyn interwencyjny
20.35 **Blondynka 8** (97) – obycz., Polska 2020 (patrz obok)
21.30 **Archiwista** (4) – serial kryminalny, Polska 2020 (patrz obok)
22.30 **Hans Kloss. Stawka większa niż śmierć** (3) – serial wojenny, Polska 2016 (patrz obok)
23.15 **Arktyczny podmuch** FILM ★★ – film katastroficzny, Kanada/Australia 2010, reż. Brian Trenchard-Smith
Światu grozi nowa epoka lodowcowa. Naukowiec (Michael Shanks) chce powstrzymać zagładę. **100 min**
0.55 **SEAL Team – komando Foki** (19) – sens., USA 2017
1.50 **Kompania X 3** (1/10) – serial wojenny, Kanada 2017
2.45 **Magazyn kryminalny 997**
3.35 **Ocaleni** – reality show, Polska 2018-2020 ► 4.40

20.35 OBYCZAJOWY

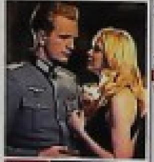
Blondynka 8 (97)

Sylwia (Marta Żmuda Trzebiatowska, zdj.) ma ręce pełne roboty, choć jest zawieszona w obowiązkach. Musi odebrać poród klaczy, a potem zaszczepić psy. Wykorzystuje do tego celu przygotowany przez siebie preparat. Jej działania nagrywa powiatowy lekarz weterynarii. **55 min**

21.30 KRYMINALNY

Archiwista (4)

Henryk natrafia na teczkę ze sprawą morderstwa prokuratora Dariusza Zwolińskiego. Z jego mieszkania pełnego biżuterii i antyków zginął jedynie klaser ze starymi monetami. Dzięki pomocy brata Zuza (Paulina Gałązka, zdj.) trafia na ich ślad w darknecie. Umawia się z jednym z jego użytkowników, Wojtkiem. Na spotkanie wysyła jednak Mikosa. **60 min**



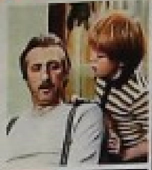
22.30 WOJENNY

Hans Kloss. Stawka większa niż śmierć (3)

Agent polskiego wywiadu o kryptonimie J-23, Hans Kloss (Tomasz Kot, zdj.), poszukuje skarbu zrabowanego przez nazistów. W sprawę zamieszany jest jego dawny znajomy Hermann Brunner. Szpieg próbuje pokrzyżować plany wroga. **45 min**

TVP 2

4.35 **Koło fortuny** (305) ○ – teleturniej, Polska
5.10 **Doktor Kleist – lekarz rodzinny** (30) – serial obyczajowy, Niemcy 2008
6.05 **Planeta lasów**: Australijski raj – serial przyrodniczy, Hiszpania 2017
6.40 **Familiada** ○ – teleturniej
7.15 **Pytanie na śniadanie**
11.25 **Rodzinka.pl** (82) – serial komediowy, Polska 2013
11.55 **Barwy szczęścia** (2184) – serial obyczajowy, Polska 2019
12.30 **Koło fortuny** (635) ○ – teleturniej, Polska
13.05 **Va banque** (18) – teleturniej, Polska
13.35 **Na sygnale** (244) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2019
14.05 **Czterdziestolatek** (3) – serial obyczajowy, Polska 1974 (patrz obok)
15.10 **Doktor Kleist – lekarz rodzinny** (57) – serial obycz., Niemcy 2013 (patrz obok)
16.00 **Koło fortuny** (685) ○ – teleturniej, Polska
16.35 **Familiada** ○ – teleturniej
17.10 **Więzień miłości** (231) – telen., Turcja 2016-2018
Zehra zbiera się na odwagę. Postanawia w końcu wyznać ojcu, że w tajemnicy poślubiła Omera. Tymczasem Ayse mówi bratu i jego żonie, że Alev próbowała popełnić samobójstwo. **50 min**
18.00 **Panorama, Pogoda**
18.30 **Va banque** (19) – teleturniej, Polska
18.55 **Rodzinka.pl** (188) – serial komediowy, Polska 2016
Ludwik po wielu namowach wybiera się do dentysty. Próbuje flirtować z atrakcyjną lekarką, sąsiadką z Wilanowa. Nie wie, że wszystko słyszy Marysia, która siedzi na fotelu za ścianą. **40 min**
19.35 **Barwy szczęścia** (2184) – serial obyczajowy, Polska 2019
20.10 **Barwy szczęścia** (2185) – serial obyczajowy, Polska 2019
20.40 **Igrzyska śmierci: Kosogłos. Część 1** FILM ★★★ – dramat s.f., USA 2014, reż. Francis Lawrence, wyk. Jennifer Lawrence, Josh Hutcherson, Liam Hemsworth, Woody Harrelson (patrz obok)
22.55 **Muzyka na weekend** (6) – magazyn muzyczny
0.00 **Ulotna nadzieja** FILM ★★ – melodramat, USA 1998, reż. Forest Whitaker
Birdee (Sandra Bullock) dowiaduje się z telewizji o zdradzie męża. Upokorzona, wraca z córką do rodzinnego miasteczka. Wsparcie okazuje jej dawny ukochany Justin (Harry Connick Jr.). **120 min**
2.00 **Hiszpański temperament** FILM ★★★ – komedia, Hiszpania 2014, reż. Emilio Martínez Lázaro (opis str. 40) ► 3.45



14.05 OBYCZAJOWY

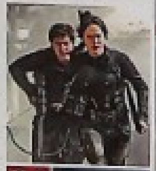
Czterdziestolatek (3)

Inżynier Karwowski (Andrzej Kopiczyński, zdj.) przechodzi kryzys wieku średniego. Energię życiową budzi w nim młoda i seksowna pielęgniarka. Dzięki niej frustracja Stefana znika. Nagła zmiana w zachowaniu męża budzi niepokój Madzi. **65 min**

15.10 OBYCZAJOWY

Doktor Kleist – lekarz rodzinny (57)

Anna i Christian (Francis Fulton-Smith, zdj.) chcą zachować związek w tajemnicy. Ich sekret poznaje jednak Paul. Tymczasem doktora dręczą wyrzuty sumienia, ponieważ nie powiedział jeszcze Pawłowi, że jego sportowa kariera jest skończona. Postanawia wyznać mu prawdę w trakcie wspólnego wyjazdu na ryby. **50 min**



20.40 DRAMAT SF

Igrzyska śmierci: Kosogłos. Część 1

Katniss (Jennifer Lawrence, zdj.), weteranka krwawych turniejów, trafia do Dystryktu 13. Ukrywają się tu ocalali rebelianci, którzy pod wodzą prezydent Almy Coin zamierzają obalić dyktaturę. Dziewczyna zgadza się stanąć na czele buntu, ale stawia warunki. **135 min**

POLSAT

4.55 **Disco Gramy** – pr. muz.
5.40 **Telezakupy TV Okazje**
6.00 **Nowy dzień** – pr. inform.
9.00 **Malanowski i partnerzy** (279, 280) – serial fab.-dokumentalny, Polska 2011
10.00 **Dzień, który zmienił moje życie** (14) – serial paradokumentalny, Polska 2014
11.00 **Dlaczego ja?** (807) – serial paradokumentalny, Polska 2018
12.00 **Gliniarze** (358) – serial paradokumentalny, Polska 2019
13.00 **Trudne sprawy** (854) – serial paradokumentalny, Polska 2019
14.00 **Pierwsza miłość** (3003) – serial obyczajowy, Polska 2020
14.45 **Dlaczego ja?** (940) – serial paradokumentalny, Polska 2019
15.50 **Wydarzenia**
16.10 **Pogoda**
16.15 **Interwencja** – magazyn reporterów
16.30 **Na ratunek 112** (283) – serial paradokumentalny, Polska 2018
17.00 **Gliniarze** (213) – serial paradokumentalny, Polska 2018 (patrz obok)
18.00 **Pierwsza miłość** (3004) – obycz., Polska 2020
W YOLO pojawiają się informacje o inwestycji nad jeziorem. Sabina szuka źródła przecieku. Oskarża Ewę. Postanawia przykładnie ukarać kobietę. Antek prosi o komputer do gier. **50 min**
18.50 **Wydarzenia, Sport**
19.25 **Pogoda**
19.30 **Świat według Kiepskich** (35) – serial komediowy, Polska 2001
Pewnego dnia rano Ferdek zauważa, że zmienił kolor skóry na czarny. Podobnej zmianie uległi też jego bliscy. Zaniepokojony tym zdarzeniem Kiepski postanawia wyjaśnić sytuację. **30 min**
20.00 **Kapitan Ameryka: Wojna bohaterów** FILM ★★★ – film s.f., USA 2016, reż. Anthony Russo, Joe Russo, wyk. Chris Evans, Scarlett Johansson, Sebastian Stan, Anthony Mackie (patrz obok)
Wcielający się w Spider-Mana Tom Holland miał tremę, pracując z wieloma znanymi kolegami po fachu. Wspierał go Robert Downey Jr., opowiadając zabawne historyjki z planu pierwszej części Iron Mana. **190 min**
23.10 **Pakt milczenia** FILM ★★ – horror, USA 2006, reż. Renny Harlin, wyk. Steven Strait, Laura Ramsey, Sebastian Stan, Taylor Kitsch (patrz obok)
1.30 **Śpiączka** (2-ost.) FILM – dramat s.f., USA 2012, reż. Mikael Salomon
3.20 **Tajemnice losu** – program rozrywkowy

17.00 PARADOKUM.

Gliniarze (213)

Ksiądz znajduje w konfesjonale zwłoki parafianki. Głównym podejrzanym o morderstwo jest organista – nawrócony były więzień, który niegdyś został skazany za gwałt. Ślady znalezione w mieszkaniu ofiary rzucają jednak zupełnie nowe światło na sprawę. **60 min**

20.00 SCIENCE FICTION

Kapitan Ameryka: Wojna bohaterów

Avengersi, m.in. Kapitan Ameryka (Chris Evans, zdj.), mają powstrzymać złoczyńcę, który chce wykraść fiolki z groźnym wirusem. Akcja kończy się sukcesem, prowadzi jednak do śmierci cywilów. Władze wprowadzają ustawę, która pozwoli kontrolować drużynę. Starcie zwolenników i przeciwników nowego porządku jest nieuniknione. **190 min**

23.10 HORROR

Pakt milczenia

W Spencer Academy uczą się obdarzeni niezwykłymi zdolnościami potomkowie czterech czarodziejskich rodzin pod wodzą Caleba (Steven Strait, zdj.). Przed laty ich przodkowie zawarli pakt. Pojawienie się potomka piątego, skazanego na wygnanie, klanu oznacza problemy. **140 min**

TVN

4.50 **Uwaga!** – magazyn reporterów, Polska
5.15 **Mango** – telezakupy
6.20 **Kuchenne rewolucje** (8) – program rozrywkowy, Polska 2018
7.20 **Doradca smaku** (15) – mag.
7.30 **Dzień Dobry TVN** – mag.
11.00 **Ukryta prawda** (748) – serial paradokumentalny, Polska 2017
12.00 **Szkoła** (382) – serial paradokumentalny, Polska 2017
13.00 **19+** (467, 468) – serial paradokumentalny, Polska 2019 (patrz obok)
14.00 **Detektywi** (356, 357) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2008
15.00 **Szpital** (312) – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016
Czterdziestoletni Bogdan zasłabł na randce z dużo młodszą partnerką. Dr Szewczyk stwierdza u pacjenta problemy hormonalne. **60 min**
16.00 **Szkoła** (383) – serial paradokumentalny, Polska 2017
Licealistka Weronika Grygiel nie umie zapanować nad złością. Jeden z napadów nagrywa jej koleżanka. Szantażuje nastolatkę. **60 min**
17.00 **Kuchenne rewolucje** (14-ost.): Gdańsk, Tawerna Dominikańska – program rozrywkowy, Polska 2010
18.00 **Ukryta prawda** (749) – serial paradokumentalny, Polska 2017
Szesnastoletnia Justyna ma białaczkę. Rodzina, przyjaciele i sąsiedzi wspólnie organizują zbiórkę. Pieniądze zostają skradzione, a dziewczyna porwana. **60 min**
19.00 **Fakty**
19.35 **Sport, Pogoda**
19.49 **Raport smogowy – poznaj kolory powietrza**
19.50 **Uwaga!** – magazyn reporterów, Polska
20.00 **Godzilla** FILM ★★★ – film s.f., USA/Japonia 2014, reż. Gareth Edwards, wyk. Aaron Taylor-Johnson, CJ Adams, Ken Watanabe, Bryan Cranston (patrz obok)
Kolejna odsłona perypetii jaszczura, który zadebiutował na ekranach kin w 1954 roku. Stał się ikoną japońskiej popkultury. **160 min**
22.40 **Terminator 2: Dzień sądu** FILM ★★★ – film s.f., USA/Francja 1991, reż. James Cameron, wyk. Arnold Schwarzenegger, Linda Hamilton, Edward Furlong (patrz obok)
1.25 **Kuba Wojewódzki** (14) – talk-show, Polska 2018
2.25 **Kuchenne rewolucje** (6) – program rozrywkowy, Polska 2018
3.25 **Uwaga!** – magazyn reporterów, Polska
3.45 **NOC Magii** – interaktywny program rozrywkowy

13.00 PARADOKUM.

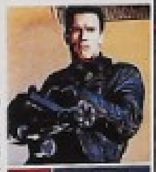
19+ (467, 468)

Iwonie udaje się zdobyć wejściówki na premierę filmu „1800 gramów". Po seansie może spotkać się z aktorami. Chce zaprosić Zuzę, aby ją pocieszyć. Przez kłótnię Krzyśka z rodzicami przyjaciele muszą opuścić dom Markowskich. Teraz poszukują mieszkania. **60 min**

20.00 SCIENCE FICTION

Godzilla

Ojca żołnierza Forda Brody'ego (Aaron Taylor-Johnson, zdj.) zatrzymano podczas próby wejścia do objętej kwarantanną elektrowni atomowej. Joe chce poznać prawdę o wypadku sprzed piętnastu lat, w którym zginęła jego żona. Wychodzi na jaw, że na terenie kompleksu prowadzone są badania nad potworem. Gdy ten ucieka, do walki z nim staje Godzilla. **160 min**



22.40 SCIENCE FICTION

Terminator 2: Dzień sądu

Sarah Connor (Linda Hamilton) przebywa w zakładzie dla obłąkanych. Tymczasem cyborg zabójca T-1000, wysłannik z przyszłości, zjawia się, by zabić jej syna. Dziesięcioletniego Johna ma bronić robot starszej generacji – T-800 (Arnold Schwarzenegger, zdj.). **165 min**

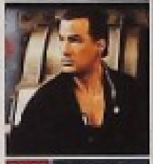
TV PULS

6.00 **Nash Bridges** (20, 21) – serial sens., USA 1996
8.00 **Lombard. Życie pod zastaw 3** (119) – serial obyczajowy, Polska 2018
9.00 **Rodzinny interes** (49) – serial obyczajowy, Polska 2019
10.00 **Zaklinaczka duchów** (4, 5) – serial obyczajowy, USA 2005 (patrz obok)
12.00 **Kobra – oddział specjalny** (15, 16) – serial sensacyjny, Niemcy 2013
Ben wyrusza w pościg. Nie udaje mu się schwytać gangsterów. Pod jego opiekę trafia za to niezwykle uparta domowa świnia. Okazuje się, że ze zwierzęciem jest związana pewna tajemnica. **120 min**
14.00 **Agenci NCIS: Los Angeles 7** (21) – serial sensacyjny, USA 2015
Na spotkaniu z Hetty nie zjawia się psycholog śledczy Nate Getz. Mężczyzna badał powiązania mafii z atakami terrorystycznymi. Ekipa ustala, że współpracuje on z przywódcą grupy przestępczej. **60 min**
15.00 **Lombard. Życie pod zastaw 3** (120) – serial obyczajowy, Polska 2018
16.00 **Rodzinny interes** (49, 50) – serial obyczajowy, Polska 2019
Klaudia włącza się w zbiórkę pieniędzy na terapię odwykową dla narkomanki. Jednak po jakimś czasie zaczyna podejrzewać, że akcja nie jest uczciwa. Bronek jest przygnębiony po zawodzie miłosnym. **120 min**
18.00 **Lombard. Życie pod zastaw 5** (215, 216) – serial obyczajowy, Polska 2019
Pięćdziesięcioletnia Katarzyna podczas wycieczki do Egiptu poznała młodego Ahmeda. Przyjechał on z nią do Polski. Córka kobiety sądzi, że zależy mu tylko na pieniądzach matki. **120 min**
20.00 **Liberator** FILM ★★ – film sensacyjny, USA/Francja 1992, reż. Andrew Davis, wyk. Steven Seagal, Tommy Lee Jones, Gary Busey (patrz obok)
Uważany za najlepszy w karierze Stevena Seagala film ze znakomitą kreacją Tommy'ego Lee Jonesa w roli czarnego charakteru. Atutem obrazu są świetnie nakręcone sceny walki. **120 min**
22.00 **Nienawistna ósemka** FILM ★★★ – western, USA 2015, reż. Quentin Tarantino, wyk. Samuel L. Jackson, Kurt Russell, Jennifer Jason Leigh (patrz obok)
1.20 **Arena** FILM ★★ – thriller, USA 2011, reż. Jonah Loop
Logan tworzy stronę internetową, by transmitować walki gladiatorów. David (Kellan Lutz) zostaje zmuszony do pojedynków. **120 min**
3.20 **Zobacz to!**

10.00 OBYCZAJOWY

Zaklinaczka duchów (4, 5)

Podczas zawodów triathlonowych ginie mężczyzna. Jego narzeczona jest w rozpaczy i próbuje popełnić samobójstwo. Melinda (Jennifer Love Hewitt, zdj.) poznaje dziewczynę z mężczyzną, któremu przeszczepiono serce jej ukochanego. **120 min**



20.00 SENSACYJNY

Liberator

Amerykański pancernik „Missouri" wypływa w ostatni rejs. Na pokładzie znajdują się pociski jądrowe, które chcą przejąć byli agenci CIA, William Strannix (Tommy Lee Jones) i Krill (Gary Busey). W dniu urodzin kapitana okręt opanowują terroryści. Walkę z nimi podejmuje kucharz okrętowy – były komandos Casey Ryback (Steven Seagal, zdj.). **120 min**

22.00 WESTERN

Nienawistna ósemka

John Ruth (Kurt Russell) ma doprowadzić przed sąd zbiegłą przestępczynię. Podczas podróży wraz z Warrenem (Samuel L. Jackson, zdj.) i Manniksem (Walton Goggins) trafia do zajazdu, gdzie wita ich czterech nieznajomych. Nie wszyscy mają dobre zamiary. **200 min**

TVN 7

5.10 **Szkoła** (167) – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016
6.10 **Mango** – telezakupy
7.30 **Sędzia Anna Maria Wesołowska** (346) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2007-2008
8.35 **Ukryta prawda** (568, 569) – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016
10.40 **Mango** – telezakupy
11.00 **Idealna niania 4** (3) – reality show, Polska 2014
11.45 **Zakochani po uszy 3** (152) – telenowela, Polska 2020
12.20 **Sąd rodzinny** (37) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2008
13.20 **Szpital** (419) – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016
14.20 **Sędzia Anna Maria Wesołowska** (347) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2007-2008
15.20 **Ukryta prawda** (472) – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016
21-letnia Malwina poznaje na czacie miłego chłopaka. Umawiają się na randkę. Po niej Krzysztof przestaje się odzywać. **60 min**
16.20 **Sąd rodzinny** (38) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2008
17.20 **SOS. Ekipy w akcji** (29) – serial paradokumentalny, Polska 2018 (patrz obok)
18.20 **Brzydula** (118) – serial komediowy, Polska 2009
Ula i Marek nie mają sposobności, by porozmawiać o tym, co między nimi zaszło. Dziewczyna decyduje się odejść z firmy. **35 min**
18.55 **Kuchenne rewolucje 6** (6): Gniezno, Leo Libra – pr. rozrywkowy, Polska 2012
Barbara zawsze marzyła o klimatycznej restauracji, ale pierwsi klienci już do niej nie wrócili. Pomaga jej Magda Gessler. **65 min**
20.00 **Listy do M. 2** FILM ★★★ – komedia romantyczna, Polska 2015, reż. Maciej Dejczer, wyk. Maciej Stuhr, Roma Gąsiorowska, Jakub Jankiewicz, Tomasz Karolak (patrz obok)
Utrzymany w konwencji pierwszej części miks miłosnych historii. Do obsady z poprzedniego filmu dołączyli Maciej Zakościelny i Marta Żmuda Trzebiatowska. **135 min**
22.15 **Dziedzictwo Bourne'a** FILM ★★ – film sensacyjny, USA 2012, reż. Tony Gilroy, wyk. Jeremy Renner, Scott Glenn, Stacy Keach (patrz obok)
Czwarta odsłona cyklu o tajnym agencie. Wydarzenia nawiązują do poprzednich filmów, chociaż zmienia się główny bohater. **165 min**
1.00 **Druga strona medalu 4** (4-6) – talk-show
2.35 **NOC Magii** – interaktywny program rozrywkowy ► 4.50

17.20 PARADOKUM.

SOS. Ekipy w akcji (29)

Policja interweniuje w sprawie domowej awantury, podczas której uzbrojeni dziadkowie wtargnęli do domu swojej byłej synowej, by zabrać wnuka. Tymczasem ratownicy zostają wezwani przez matkę czteroletniego chłopca, który ma duszności. **60 min**

20.00 KOM. ROMANT.

Listy do M. 2

Wigilia. Mikołaj (Maciej Stuhr, zdj.) nie potrafi podjąć decyzji, czy oświadczyć się Doris (Roma Gąsiorowska, zdj.). Jego syn postanawia wziąć sprawy w swoje ręce. Z kolei drogi byłych małżonków, Kariny i Szczepana, wciąż się krzyżują. Betty i Melchior także zakończyli związek. Mężczyzna stara się odzyskać kontakt ze swoim synem, Kazikiem. **135 min**

20

22.15 SENSACYJNY

Dziedzictwo Bourne'a

Byer dowodzi grupą, która ma zatrzeć ślady dotyczące tajnego projektu Outcome. Polegał on na modyfikowaniu DNA agentów, którzy posiedli nadludzkie możliwości. Zginąć ma m.in. Cross (Jeremy Renner, zdj.). Ściganemu pomaga lekarka Marta (Rachel Weisz, zdj.). **165 min**

PREMIERA – pierwszy raz w telewizji ○ – dla wszystkich ○ – tylko dla dorosłych DVB-T – stacja dostępna w naziemnej telewizji cyfrowej ► – godzina zakończenia programu

Tele Tydzień

RMF Włącz Wszystko! Bądź w temacie i dowiedz się, jak minął dzień! Podsumowanie najważniejszych wydarzeń na świecie: poniedziałek – piątek od 23.00

TVP 3

10.00 Wymarzona miłość (116)
10.45 Rogal dale rade
11.00 Astronarium (15)
11.35 W tyle wizji
12.15 Co niesie dzień
12.30 Gra słów. Krzyżówka (94)
13.00 Rok w ogrodzie
13.35 Agrobiznes
13.55 Agropogoda
14.00 Program lokalny
15.05 Meandry uczuć (32)
15.45 Szlakiem miejsc niezwykłych: Pamiątki historii
16.00 Telekurier
16.30 Kryminalna siódemka
16.45 Dziennik regionów – tematy dnia
17.00 Sługi (7)
17.15 Sen o Nandze
17.30 Program lokalny

TVP POLONIA

11.40 Halo Polonia – magazyn
12.25 Wiadomości
12.40 Historia jednego obrazu
12.50 Wilnoteka – magazyn
13.15 Na sygnale (245)
13.45 M jak miłość (1478, 1479)
15.30 Pod Tatrami – mag. Pol.
15.45 Wiadomości
15.55 Korona królów – taka historia... (54) – dokum.
16.30 Bez siły stanowi
16.55 Domisie (351)
17.20 Historia jednego obrazu
17.30 Teleexpress
17.55 Gra słów. Krzyżówka (89)
18.25 Okrasa łamie przepisy
18.55 Wszystko przed nami (56)
19.25 Magazyn z Ameryki (73)
19.45 Dobranocka
20.00 Wiadomości

TV 4

6.00 Anatomia głupoty według Richarda Hammonda (33, 34, 1, 2)
8.00 Nasz nowy dom (14)
9.00 Strażnik Teksasu (64-66)
12.00 Septagon (79, 80) – krym.
14.00 STOP Drogówka – mag.
15.00 Policjantki i Policjanci (602) – obycz., Pol. 2019
16.00 Sekrety sąsiadów (31, 34, 39, 40) – obycz.
18.00 Septagon (66) – krym.
19.00 Policjantki i Policjanci (603) – obycz., Polska. Mężczyzna twierdzi, że skrzywdził kobietę w klubie. Prosi o areszt. Jego rodzice wyznają, że na imprezie był on pod wpływem pigułki gwałtu. 60 min

PULS 2

10.45 Baranek Shaun – anim.
11.10 Oggy i karaluchy 3
11.35 Grizzly i lemingi – anim.
11.35 Kumple z dżungli – na ratunek! – anim.
12.00 Nowe przygody Kubusia Puchatka – anim.
13.00 Timon i Pumba 3 – anim.
14.10 Sylwester i Tweety na tropie 2 – anim.
15.00 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot – anim.
16.10 Kurduwie: U zarania dziejów 2 – anim.
17.00 Fineasz i Ferb – anim.
18.00 Pingwiny z Madagaskaru 3 – anim.
19.00 Psi Patrol 4 – serial anim.
20.00 Lombard. Życie pod zastaw 4 (185, 186)

TVP ROZRYWKA

11.30 Gra słów. Krzyżówka (18)
11.55 KabareTOP Story
12.15 Kabaret Paranienormalni – Niebezpiecznie śmieszni
13.15 Kolacyjna tv – Kabaret Łowcy.B – program rozr.
14.15 Śpiewające fortepiany
15.25 II. Płocka Noc Kabaretowa. Kabaretowe igrzyska 2014 – pr. rozr.
16.20 9. Festiwal Kabaretu Koszalin. Na kabarecie w hipermarkecie (1, 2)
18.20 Okrasa łamie przepisy
18.55 Makłowicz w podróży
19.25 Gotowi do gotowania. Start! (41) – magazyn
19.55 Va banque (15)
20.35 Śpiewające fortepiany (23) – teleturniej muz.

TTV HD

11.20 Sędzia Anna Maria Wesołowska 6 (29)
12.20 Sędzia Anna Maria Wesołowska (312)
13.20 Usterka 2 (2)
13.50 Przyłapani na zdradzie
14.55 Królowe życia 2 (5)
15.45 Express
16.05 Uwaga! – magazyn
16.30 Ortel czy reszka? (3)
17.30 DeFacto 4 – fleszka (1)
17.45 Express
18.05 Raport smogowy
18.05 Damy i wieśniaczki. Ukraina 6 (19)
19.05 10 zadań specjalnych Michela Morana 4 (8)
19.45 Express
20.00 Gogglebox. Przed telewizorem 6 (13)

STOPKLATKA

6.15 Wojny kontenerowe (5)
6.50 Złotopolscy (299, 300) – telenowela, Pol. 2000
7.50 Plebania (213, 214)
8.50 Stawka większa niż życie (3, 4) – serial wojenny
11.35 Pogodowe Top 10 (5) – serial dok., USA 2016
12.30 Katastrofy w przestworzach (37, 38) – dokum.
14.35 Chicago Fire (19-21)
17.20 Nowa Scena Śmiecha (7)
18.20 Układ idealny – komedia, Francja 2006. 40-letni kawaler Luis wiedzie beztroskie życie. Chcąc uwolnić się od ciągłego swatania, wymyśla sobie żonę – piękną i inteligentną Emmę. 100 min

POLSAT 2

6.00 Disco Gramy – pr. muz.
7.00 Joker (39) – telet., Pol.
8.00 Trudne sprawy (455)
9.05 Drwale i inne opowieści Bieszczadu (42, 43)
10.00 Na ratunek 112 (94)
10.30 Sekrety rodziny (33)
11.30 Dlaczego ja? (826) – serial paradokumentalny
12.30 Nasz nowy dom (131)
13.30 Świat według Kiepskich (509-511) – serial kom.
15.00 Trudne sprawy (832)
16.00 Nasz nowy dom (131)
17.00 Sekrety rodziny (39)
18.00 Malanowski i partnerzy (381, 382) – fab.-dokum.
19.00 Gliniarze (298) – serial paradok., Polska 2019
20.05 Wydarzenia

TVP SERIALE

5.45 Ja to mam szczęście! (24) – kom., Polska 2012
6.20 Na sygnale (246, 247)
7.20 W labiryncie (65, 66)
8.35 Grzech Fatmagül (130)
9.40 Blondynka 8 (96) – obycz.
10.35 Rodzinka.pl (10, 11)
11.45 M jak miłość (1228) – serial obycz., Pol. 2016
12.45 Ranczo 10 (118) – obycz.
13.40 Ojciec Mateusz 9 (113, 114) – serial krym., Polska 2015
15.35 Na dobre i na złe (464)
16.25 Na sygnale (247)
16.55 Ranczo 10 (119, 120)
18.55 Ja to mam szczęście! (25)
19.30 Ojciec Mateusz 9 (115) – serial krym., Pol. 2013
20.30 Ojciec Mateusz 14 (185) – serial krym., Pol. 2015

KINO POLSKA

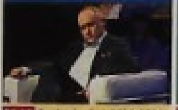
6.00 Wszyscy kochają Romana (14, 15) – kom.
7.00 TV okazje
7.45 Pestka – dramat psychologiczny, 1995
9.40 Pożegnania – dramat psychologiczny, 1958
11.45 Tak w każdym porcie
12.10 Ostrzegamy, truciznał
12.35 TV okazje
12.55 Sieklerezada – dramat obyczajowy, 1985, wyk. Edward Żentara, Daniel Olbrychski, Ludwik Benoit
14.35 Koledzy – film dok., 1956
14.55 Imagine – film obycz., Pol./Fr./Portugalia 2012, wyk. Edward Hogg
17.00 Kabaretowy rejs Deluxe (2, 4, 6) – pr. rozr.

AXN

6.10 Komisarz Rex 2 (4, 5)
8.10 CSI: Kryminalne zagadki Miami 2 (1, 2) – krym.
10.05 Castle 8 (9, 10) – serial kryminalny, USA 2015
11.55 Zabójcze umysły 14 (8, 9) – serial krym., USA 2018
13.50 Karate Kid 3 – przyg., USA 1989
16.15 Smerfy: Poszukiwacze zaginionej wioski – film anim., USA/Hongkong '17
18.05 Jack i Jill – komedia, USA 2011, reż. Dennis Dugan. Steven Jack mieszka z żoną i dziećmi. Z okazji Święta Dziękczynienia odwiedza go zwariowana siostra bliźniaczka Jill. Chce zostać u niego na dłużej. 115 min

CANAL+

8.15 Zielońska nie będzie – komediodramat, Niem. 2018, wyk. Emma Bading
10.10 Lapu-capu extra
10.40 W odwiedzinach u Pana Rogersa – dok., USA '18
12.15 Pisarze. Serial na krótko (3) – kom., Polska 2019
12.25 X-Men: Mroczna Phoenix – s.f., USA/Kanada 2019
14.20 Całkowicie nowe przygody Aladyna – komedia, Francja 2015
16.00 Polska z góry 2 (8, 9)
16.50 Planeta singli 2 – kom. romant., Polska 2018
18.50 Lapu-capu
18.55 Nie przegap – mag. inf.
19.05 Ocalić i zginąć – dramat obyczajowy, Francja 2018



REALITY SHOW

20.00 **Ocaleni** – Pol. 2018-2020

Rafał Porzeziński (zdj.) wysłuchuje historii ludzi, którzy wygrali walkę z nałogiem. Opowiadają oni o swoich niełatwych perypetiach, a także o tym, co spowodowało, że zdecydowali się na rozpoczęcie życia w trzeźwości. 60 min

21.00 Tygodnik polityczny
21.30 Program lokalny
22.00 Dziennik regionów
22.20 Echa dnia – pr. publ.
22.45 Kryminalna siódemka
23.00 Alarm
23.20 W tyle wizji – pr. publ.
0.00 W tyle wizji extra
0.25 Listy do PRL-u

TVP 3 jest emitowany w 16 programach regionalnych: Białystok, Bydgoszcz, Gdańsk, Gorzów Wlkp., Katowice, Kielce, Kraków, Lublin, Łódź, Olsztyn, Opole, Poznań, Rzeszów, Szczecin, Warszawa, Wrocław

SERIAL OBYCZAJOWY

20.45 **Na dobre i na złe** (762) – Polska 2019

Do szpitala trafia Zuzanna. Agata odkrywa, że Grabski przyjął chorą po znajomości. Także namawia Bartę, by wróciła do badań nad eksperymentalną terapią. 60 min

21.45 Polonia 24 – magazyn
22.05 Halo Polonia – magazyn
22.45 Wolny Ekran (182)
23.00 Z pamięci – cykl felietonów. Prowadzący Andrzej Doboсz wspomina ludzi, którzy zasłużyli się dla nauki, sztuki, sportu i ojczyzny. 10 min
23.10 Focus on Poland
23.30 Kabaret za kulisami (4)
0.35 Korona królów – taka historia... (54) – dok.

ROZRYWKA

20.00 **Gwiazdy Kabaretu** (34) – Polska 2015-2019

Gośćmi show prowadzonego przez Roberta Korólczyka są członkowie kieleckiego Kabaretu Skeczów Męczących (zdj.). Formacja jest znana z autorskiego teleturnieju „Kabaretożercy". 60 min

21.00 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (344, 345)
23.05 Drive ○ – dramat sensacyjny, USA 2011. Uwielbiający ryzyko kierowca zakochuje się w sąsiadce, której mąż ma dług u mafii. Zamierzając mu pomóc, wikła się w gangsterskie porachunki. 130 min
1.15 STOP Drogówka – mag.

WIDOWISKO

22.00 **Wielka zabawa TV Puls w Mrągowie** (1)

Satyrycy z Kabaretu pod Wyrwigroszem wcielą się w początkujących artystów muzyki disco polo, którzy poszukają inspiracji do swojej twórczości. Zespół Piersi (zdj.), Doda, Boys i Patrycja Runo udzielą im wielu rad. 60 min

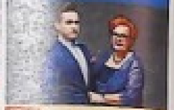
23.00 Tunel śmierci – horror, USA 2005. Lata 30. XX w. W sanatorium masowo umierają kuracjusze. Pracownicy wykopują tunel i wrzucają do niego ciała zmarłych. Wiele lat później odbywa się tu studencka impreza... 115 min
0.55 Goło i wesoło 11 (2, 3)

TELETURNIEJ

21.40 **Postaw na milion**

W każdym odcinku bierze udział dwoje bliskich sobie uczestników. Są drużyną. Dostają milion złotych. Żeby go nie stracić, muszą odpowiedzieć na osiem pytań. Prowadzi Łukasz Nowicki (zdj.). 55 min

22.35 Zainwestuj w marzenia 2 (16) – serial obyczajowy, Polska 2019
22.45 The Voice Senior. Bitwa (5) – widowisko, Polska. Półfinał pierwszej edycji show przebiegów w świątecznym klimacie. Uczestnicy programu śpiewają najpiękniejsze zimowe przeboje z całego świata. 135 min
1.00 Koło fortuny (657)



ROZRYWKA

20.00 **Gogglebox. Przed telewizorem 10** (6) – Pol. 2011

Kolejny sezon programu, w którym uczestnicy, m.in. Joachim Zeske i jego mama Izabela (obie na zdj.), komentują popularne produkcje prosto z kanapy. 55 min

21.45 Express
22.00 Królowe życia 5 (7)
22.40 Królowe życia 4 (4)
23.30 Piękne i odważne (1). Iwona zarządza grupowe zrywanie makijażu. Następnie dziewczyny nie znoszą tego najlepiej. 40 min
0.10 Pierwszy raz za granicą... (6) – fab.-dok.
0.55 Gogglebox. Przed telewizorem 3 (12-ost.)

DRAMAT SENSACYJNY

20.00 FILM **Prawo ojca** – Pol. 1999, reż. Marek Kondrat

Marta (Mira Rogacka, zdj.) zostaje zgwałcona. Ojciec dziewczyny, widząc opieszałość policji, postanawia sam wymierzyć sprawiedliwość sprawcom zbrodni. 125 min

22.05 Resident Evil 2: Apokalipsa – horror s.f., Niem./Fr./Wlk. Bryt./Kan. 2004. Alice próbuje opuścić miasto opanowane przez krwiożercze zombi. W walce o przetrwanie pomagają jej przyjaciele. 115 min
0.00 Smakosz – horror, Niemcy/USA 2001
1.50 Ziemia obiecana – dram. obycz., Pol. 1974 215 min

THRILLER

20.45 FILM **Zakładnik** – Niem./USA '02, reż. Bob Rafelson

Detektyw Frizer (Samuel L. Jackson, zdj.) szuka córki przyjaciela. Wpada w ręce złodziei przygotowujących skok na bank. Pilnuje go nastoletnia ich przywódcy, Erin. 125 min

22.50 Snajper: Dziedzictwo – film sensacyjny, USA/Bułgaria 2014. Sierżant Brandon Beckett dowiaduje się o zabójstwie swojego ojca. Postanawia go pomścić. Z czasem odkrywa, że stał się częścią misternej intrygi. 125 min
0.55 Kabaretowa Ekstraklasa
2.00 Wydarzenia
2.45 Wystarczy chcieć – mag.

SERIAL OBYCZAJOWY

21.25 **Ranczo 10** (121, 122) – Polska 2016

W dworku niespodziewanie zjawia się matka Kingi. Wszystko wskazuje na to, że zamierza zagościć tu na dłużej. Dziewczyna obawia się, że to wszystko oznacza spore kłopoty. Staje się podejrzliwa. 115 min

23.20 Ojciec Mateusz 9 (116). Piotr jest świadkiem napadu na bank. W jednym ze sprawców rozpoznaje Pluskwę, o czym mówi Mateuszowi. Ten zabiera przyjaciela na komendę. 45 min
0.05 Ojciec Mateusz 22 (281)
0.55 Miasto skarbów (12, 13) – serial krym., Polska 2017
2.50 W labiryncie (65, 66)

DRAMAT OBYCZAJOWY

20.00 FILM **Wojna polsko-ruska** – 2008

Silny (Borys Szyc, zdj.) jest dresiarzem. Kocha się w Magdzie. Uważa się za antyglobalistę i patriotę nienawidzącego do bliżej nieokreślonych Ruskich. Los stawia na jego drodze niezwykłe kobiety. 145 min

22.25 Dublerzy – kom. sens., '06, reż. Marcin Ziębiński. Mako i Leon przypadkowo uniemożliwiają zamach na bossa włoskiej mafii, Gambiniego. Pechowcy dostają się w sam środek wojny gangów. 140 min
0.45 Ciemna strona Wenus – dramat psycholog., '97
2.30 TV okazje

KOMEDIA

20.00 FILM **Sekstaśma** – USA 2014, reż. Jake Kasdan

Annie (Cameron Diaz, zdj.) i Jay (Jason Segel, zdj.) nagrywają w zasadzie sypialni pikantny film. Wpadają w kłopoty, gdy przypadkiem trafia on do wszystkich znajomych. 120 min

22.00 Obsesja zazdrości – thriller, USA 2014. Niebezpieczny więzień ucieka z transportu. Wieczorem podstępem włamuje się do domu Terry i jej dzieci. Bierze członków rodziny na zakładników. 110 min
23.50 Snajper: Dziedzictwo ○ – film sensacyjny, USA/Bułgaria 2014
1.50 Agenci NCIS 13 (20)

HORROR

21.00 FILM **To my** – USA/Chiny 2019, reż. Jordan Peele, wyk. Winston Duke

Adelaide Wilson (Lupita Nyong'o, zdj.), jej mąż Gabe i dwójka dzieci jadą na wakacje. Wieczorem przed ich domem pojawiają się cztery dziwne osoby. Nieznajomi wdzierają się do środka. Wyglądają identycznie jak Wilsonowie. 115 min

22.55 Deadpool 2 – film s.f., USA 2018
0.50 Błękitna iguana – kom. krym., Wlk. Bryt. 2018
2.30 Odnajdę cię – sensacyjny, Polska 2018 80 min

W CANAL+ 1 emisja każdego programu rozpoczyna się godzinę później niż w CANAL+

TVP 3 PROGRAMY LOKALNE

BIAŁYSTOK 18.30 Obiektyw 19.05 Gość „Obiektywu" 19.15 Ukryte skarby 19.35 Marzyciele 20.00 Ocaleni 21.00 Tygodnik polityczny 21.30 Obiektyw **BYDGOSZCZ** 18.30 Zbliżenia, Pogoda 19.00 Szkoła z zawodem 19.15 Po okładkach 19.30 Astronarium 19.50 Pogadajmy bez ogródek 20.00 Ocaleni 21.00 Tygodnik polityczny 21.30 Zbliżenia: Sport, Pogoda 22.00 Dziennik regionów **GDAŃSK** 18.30 Panorama 19.00 Forum „Panoramy" 19.15 Forum gospodarcze 20.00 Ocaleni 21.30 Panorama 21.45 Forum „Panoramy" – Polska 22.00 Dziennik regionów **KATOWICE** 18.30 Aktualności 18.52 Wieczorne wiadomości sportowe 19.08 Magazyn moto 19.16 Portret subiektywny 19.45 Narciarski weekend 20.00 Ocaleni 21.00 Tygodnik polityczny 21.32 Aktualności 21.47 Wieczorne wiadomości sportowe 22.00 Dziennik regionów **KRAKÓW** 18.30 Kronika 18.59 Tematy dnia 19.09 Turystyczna jazda 19.20 Wiara i życie 19.40 Pod Tatrami 20.00 Ocaleni 21.00 Tygodnik polityczny 21.31 Kronika 22.00 Dziennik regionów **LUBLIN** 18.30 Panorama lubelska 18.55 To nas dotyczy 19.15 Przestrzeń ekwiękowa 19.30 Zbieram, więc jestem. Kolekcje – zbiory – hobby 19.45 Sport 20.00 Ocaleni 21.00 Tygodnik polityczny 21.31 Panorama lubelska **ŁÓDŹ** 18.30 Łódzkie wiadomości dnia 19.00 Twarzą w twarz 19.15 Ziemia Obiecana 19.30 Pogotowie reporterskie LWD 20.00 Ocaleni 21.00 Tygodnik polityczny 21.31 Łódzkie wiadomości dnia 22.00 Dziennik regionów **POZNAŃ** 18.30 Teleskop 18.55 Wydarzyło się w Wielkopolsce... 19.04 Wielkopolska Marta Poznania 19.34 Tarnowo na sportowo 19.45 Zapomniane historie 20.00 Ocaleni 21.00 Tygodnik polityczny 21.32 Teleskop 22.00 Dziennik regionów **RZESZÓW** 18.30 Aktualności 19.00 Kopiuto ć 19.30 Stacja Rzeszów Główny 19.52 Kalejdoskop filmowy 20.00 Ocaleni 21.00 Tygodnik polityczny 21.32 Aktualności 22.00 Dziennik regionów **SZCZECIN** 18.30 Kronika 18.55 Telezakupy 19.25 Telezakupy 20.00 Ocaleni 21.00 Tygodnik polityczny 21.30 Kronika – wydanie wieczorne 21.48 Spięcie 22.00 Dziennik regionów **WARSZAWA** 18.30 TKW 19.10 Zamów na temat 19.25 Bezpieczny kierowca 19.45 Moja Warszawa 20.00 Ocaleni 21.00 Tygodnik polityczny 21.30 Kurier Warszawy i Mazowsza 22.00 Dziennik regionów **WROCŁAW** 18.30 Fakty, pogoda 18.57 Rozmowa „Faktów" 19.11 Zdrowiej 19.26 Motodery 19.39 Dolny Śląsk. Do zobaczenia 20.00 Ocaleni 21.00 Tygodnik polityczny 21.32 Fakty 22.00 Dziennik regionów

TVP HD

10.55 Wieczna miłość (87)
11.55 Ojciec Mateusz 15 (195)
12.45 „Ja to mam szczęście!" – ulubione skecze (15)
12.55 M jak miłość (1487)
13.55 Ranczo 8 (104) – obycz.
14.55 Ranczo 9 (105, 106)
16.45 Przepis dnia – mag. kulin.
16.55 Gra słów. Krzyżówka (22) – telet., Pol. 2019-20
17.25 Teściowie i synowe. Kto tu rządzi? (22)
18.05 Ojciec Mateusz 6 (73)
18.55 Ranczo 5 (56) – kom.
19.55 Rodzinka.pl (147, 148)
20.55 Okrasa łamie przepisy
21.35 07 zgłoś się (4, 5) – krym.
22.50 Psy 2. Ostatnia krew – film sens., Polska 1994
1.45 Brzydki sekret mamusi – dramat obycz., Kan. 2017

TVP KULTURA

8.00 Informacje kulturalne
8.20 Studio Kultura – rozmowy – magazyn
8.45 Księstwo – dramat obyczajowy, Polska 2011
11.00 Królewskie sny (7, 8-ost.)
13.45 Joanna d'Arc – opera, Włochy 2016
16.00 Studio Kultura – rozmowy – magazyn
16.20 Karczma na bagnach – film obycz., Polska 1982
17.45 Czarna skrzynka – dok.
19.15 Tygodnik kulturalny
20.00 Informacje kulturalne
20.30 Sobowtór – dramat hist., Japonia 1980
23.15 Fabryka Hitów – dok.
0.15 Tygodnik kulturalny
1.05 Wstęp do filmu „Próba orkiestry" – felieton

ATM ROZRYWKA

9.20 Gra w ciemno (66)
10.20 Pierwsza miłość (2999)
11.05 Ewa gotuje (309, 310)
12.00 Na rybę (24) – magazyn
12.30 Zoooo – praktykanci! (9)
13.00 Stoiki (40) – paradok., Pol.
14.00 Małolaty (12) – paradok.
15.00 Show Tracey Ullman 3
16.05 Świat według Kiepskich
17.00 Zoooo – praktykanci! (12) – reality show, Pol. '19
17.30 Brygada Acapulco (7, 8)
19.25 Brzdąc – komedia, USA 1921
20.40 Dzień zabawy – kom.
21.05 Na ratunek 112 (19)
21.30 Świat według Kiepskich
22.30 Na ratunek 112 (20)
23.00 Paryżanka – komedia, USA 1923
0.45 TV Okazje – mag. rekl.

TV 6

6.00 Top 10 – lista przebojów – pr. muzyczny, Polska
7.00 MacGyver (30, 31) – sens.
9.00 Policjantki i Policjanci (404) – obycz., Pol. 2018
10.00 Detektywi w akcji (46, 47) – fab.-dok., Pol. '16
12.00 Miodowe lata (117, 118)
13.40 Bumerang (14) – kom.
14.15 Transakcje za milion dolarów – Nowy Jork (1, 2) – serial dok., USA '12
16.15 Diagnoza morderstwo (6, 7) – krym., USA 1993
18.15 Miodowe lata (118, 112)
20.00 Galileo (549)
21.00 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (29, 30)
23.00 Ofiary losu – komedia, USA 2003
0.40 STOP Drogówka – mag.

13 ULICA

6.00 Akta zbrodni (75, 76)
7.00 Prawo i porządek: UK 4 (6) – serial kryminalny
8.00 Prawo i porządek: UK 5 (2) – serial kryminalny
9.00 Kobra – oddział specjalny 23 (8, 9) – sens.
11.00 Prawo i porządek: Zbrodniczy zamiar 5 (8, 9)
13.00 Dowody zbrodni (18, 19)
15.00 Kobra – oddział specjalny 23 (10, 11) – sens.
17.00 Prawo i porządek: Zbrodniczy zamiar 5 (10, 11)
19.00 Dowody zbrodni (20, 21)
21.00 Hawaii 5.0 10 (9) – krym.
22.00 Death Race – wyścig śmierci – film sens., USA/Niem./Wlk. Bryt. 2008
0.10 Prawo i porządek: Sekcja specjalna 16 (20)

POLSAT FILM

6.00 Drwale i inne opowieści Bieszczadu (46-47)
7.30 Nasz nowy dom (158)
8.30 Kazimierz Wielki (2-ost.) – film kostium., Pol. 1975
10.00 Hallo Szpicbródka – komedia krym., Polska 1978
12.00 Między nami wampirami – anim., Holandia/Niemcy/Dania/Wielka Brytania 2017
13.45 Gruby Albert – komedia, USA 2004
15.45 Siostry – komediodramat, USA 2005
18.30 Auta – film animowany, USA 2006
21.00 Jack Ryan: Teoria chaosu – film sens., USA/Rosja 2014
23.15 Blade Runner 2049 – film s.f., USA/Wielka Brytania/Węgry/Kanada 2017

HBO

9.30 Dumbo – familijny, USA/Wlk. Bryt./Australia/Kan. '19
11.25 Grand Budapest Hotel – komedia, USA/Niemcy/Wlk. Bryt. 2014
13.30 Buntownik z wyboru – dram. psycholog., USA '97
15.35 Puzzle – dramat obyczajowy, USA 2018
17.00 Słowo na L: Generacja Q (4) – serial obycz., USA 2019
18.00 Premiera Na planie
18.35 Gentleman z rewolwerem – komediodramat, USA 2018
20.10 Brytania 2 (3) – hist.
21.00 Babylon Berlin 2 (3, 4)
22.35 Boski Żigolo – komedia, USA 1999
0.05 Superfly – film sensacyjny, USA 2018

TNT

6.00 Ekspres pod lawiną – sens., USA/Irlandia 1979
7.45 Bliskie spotkania trzeciego stopnia – film s.f., USA 1977
10.30 Krótkie spięcie 2 – komedia s.f., USA 1988
12.45 Straszny film – horror komediowy, USA 2000
14.20 Bill – komedia, USA 2007
16.10 Szalona impreza – komedia, USA 1998
18.15 Wyspa – thriller s.f., USA 2005, wyk. Ewan McGregor
21.00 Gdzie jesteś, Amando? – dramat krym., USA 2007
23.25 Kill Bill – film sensacyjny, USA 2003
1.40 Żywy zapalnik – dramat sensacyjny, USA 1992

ALE KINO+

8.00 Ad Vitam (5, 6) – s.f.
10.15 Siła marzeń – blok filmów krótkometrażowych
11.15 Cena sukcesu – komediodramat, Francja 2017
13.00 Fantastyczna kobieta – dramat obyczajowy, Hiszpania/Niemcy/USA/Chile 2017, wyk. Francisco Reyes
14.55 W nowych okolicznościach – blok filmów krótkometrażowych
16.25 Heath Ledger – to ja
18.10 Szalone serce – dramat obyczajowy, USA 2009
20.10 Gangster – dramat kryminalny, USA 2012
22.15 Aga – dramat obycz., Bułgaria/Niemcy/Francja 2018
0.00 Noc krótkiego metrażu Schrupałbym cię!

CANAL+ FILM

13.20 Lapu-capu
13.25 Powrót znad przepaści
14.15 Tajemnica Rasala
Taburina – komedia, Francja/Belgia 2018
15.45 Nie przegap – mag. inf.
15.55 Lapu-capu extra
16.25 Kuba Guzik – film przygodowy, Niemcy 2018
18.10 Twój Simon – komediodramat, USA 2018
19.55 Lapu-capu
20.00 Zwyczajna przysługa – komedia kryminalna, USA/Kanada 2018
21.55 Szpieg, który mnie rzucił – komedia sensacyjna, USA/Kanada 2018
23.50 W pułapce myśliwego – dramat histor., Norwegia/Wielka Brytania 2019

TVS

11.40 Szlagierowa telesprzedaż
12.05 Telezakupy – mag. rekl.
15.05 Seria IMAX – cykl dokum.
16.00 Silesia flesz; Pogoda
16.10 Przegląd prasy – pr. inf.
16.20 Kuchnia po śląsku
16.45 Kierunek zdrowie
17.15 Kalejdoskop regionów
17.45 Silesia flesz; Pogoda
18.00 TVS Super Ski – pr. inf.
18.30 Eko-Europa – magazyn
18.40 Weekend z TVS – pr. rozr.
19.00 Przebojowe smaki Mariusza Kalogi – magazyn
19.45 Weekend z TVS – pr. rozr.
20.00 Silesia flesz; Pogoda
20.20 Koncert życzeń
21.20 Koncert w TVS – pr. muz.
23.00 Silesia flesz; Pogoda

ROMANCE TV

12.20 Grzechy i grzeszki (4)
12.30 Wszystko dla pań (104)
13.25 Mama na patrolu – komedia, Niemcy 2015
15.15 Inga Lindström: Druga córka – film obyczajowy, Niemcy 2018
17.05 Pary (13) – dok., Niem. '15
17.10 Górscy ratownicy (21)
18.05 Reiff – gotowa na wyzwanie – Katharina i wielki skarb – obycz., Niem. 2015
20.00 Wszystko dla pań (105)
20.50 Rejs ku szczęściu – Podróż poślubna do Piemontu – film obycz., Niemcy 2018
22.45 Górscy ratownicy (22)
23.40 Statek marzeń: Urugwaj – film obycz., Niemcy 2017

COMEDY CENTRAL

6.00 Dwóch i pół 5 (9-12)
8.00 Teoria wielkiego podrywu 10 (6-11) – kom.
11.00 Przyjaciele 3 (13-18)
14.00 Teoria wielkiego podrywu 10 (12-17)
17.00 Młody Sheldon (15, 16) – serial kom., USA 2017
18.00 Przyjaciele 3 (19-24) – serial kom., USA 1996-1997
21.00 Młody Sheldon (17, 18) – serial kom., USA 2017
22.00 Teoria wielkiego podrywu 10 (18-23) – kom.
1.00 Comedy Club (1, 2) – pr. rozrywkowy, Polska 2017
2.00 Drunk History – Pół litra historii (7) – pr. rozr.
2.30 Blok Ekipa 2

TVN FABUŁA

7.35 Prosto w serce (56, 57)
8.40 Twarzą w twarz (10)
9.40 Kryminalni (10) – krym.
10.45 Julia (25) – obycz.-kom.
11.15 Na Wspólnej (2318, 2319)
12.25 Prosto w serce (58, 59)
13.30 Twarzą w twarz (11)
14.25 Wpadki filmowe (8)
15.00 Twój na zawsze – melodramat, USA 2010
17.25 Harry Potter i Insygnia Śmierci: część 2 – film przygodowy, USA/Wielka Brytania 2011
20.00 Chłopcy z ferajny – dramat gangsterski, USA 1990
23.05 Szkoła filmowa (1)
23.40 Złodziej życia – thriller, USA/Kan./Australia 2004

SCI FI

6.00 Gwiezdne wrota 2 (3, 4)
8.00 Xena: Wojownicza księżniczka 3 (11, 13)
10.00 Star Trek: Enterprise (7, 8) – serial s.f., USA 2001
12.00 Gwiezdne wrota 2 (5, 4)
14.00 Xena: Wojownicza księżniczka 3 (14, 15)
16.00 Star Trek: Enterprise (9, 10) – serial s.f., USA 2001
18.00 Gwiezdne wrota 2 (7, 8)
20.00 Killjoys 5 (2, 3) – serial s.f., Kanada 2019
22.00 Egzorcysta: Początek – horror, USA 2004
0.25 Halloween: Powrót – horror, USA 2002
2.15 Xena: Wojownicza księżniczka 3 (14, 15)

PARAMOUNT CHANNEL

7.35 Trumbo – dramat biograficzny, USA 2015
10.20 Pigułka szczęścia – komedia, Kanada/USA 1996
12.15 Syndrom DDR – komedia, USA 2013
14.00 Grunt to rodzinka 2 – komedia, USA 1996
16.00 Pingwiny z Madagaskaru 3
17.00 Cudowne lata (13, 14)
18.00 Shrek Forever – film animowany, USA 2010
20.00 Podejrzani – thriller, USA/Niemcy 1995
22.15 Indiana Jones i Królestwo Kryształowej Czaszki – przyg., USA 2008
0.35 Yellowstone 2 (7, 8)

FOX

5.10 Mentalista (17, 18)
7.00 Castle 6 (10, 11) – krym.
8.55 Kości 3 (5) – serial krym.
9.50 Rosewood (18) – krym.
10.45 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku 6 (8, 9)
12.40 Mentalista (19, 20) – serial krym., USA 2009
14.30 Castle 6 (12, 13) – serial kryminalny, USA 2014
16.20 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku 6 (8, 9)
18.15 Chicago Fire 3 (11, 12) – serial obycz., USA 2014
20.10 Zabójcze umysły 12 (19)
21.05 Zabójcze umysły 11 (6-10) – serial kryminalny
1.45 Kości 3 (2-4) – serial krym., USA 2007-2008

KINO TV

7.05 Panna Minoes – kocia agentka – familijny, Hol. '01
8.45 Telezakupy – mag. rekl.
9.15 Burmistrz Mary – komediodramat, USA 2011
11.05 Poirot – Tajemnica Błękitnego Ekspresu (1)
13.10 Mali agenci 2 – film przygodowy, USA 2002
15.15 Max i Hugo – magiczny – film familijny, Hol. 2018
17.30 Telezakupy – mag. rekl.
18.00 Mój słodki skarb – komedia romantyczna, USA 2006
19.55 Poirot – Król trefl
21.00 Adrenalina 2. Pod napięciem – sens., USA 2009
23.00 Kłamstwo – horror, USA 2005, wyk. Julian Morris

CANAL+ SERIALE

10.00 Wyznanie (3) – krym.
10.50 Gra pozorów (3, 4)
12.40 Nie przegap – mag. inf.
12.50 Lapu-capu extra
13.20 Zaczęło się w środę 2 (8)
14.15 Instynkt (7, 8) – krym.
15.40 Medyceusze – Władcy Florencji 3 (1, 2) – histor.
17.30 Obserwowani (7) – krym.
18.15 Mały Grand Hotel – Napad (4-6) – kom.
19.00 Nie przegap – mag. inf.
19.10 Dziki Bill (4) – krym.
20.00 Dlaczego kobiety zabijają (9, 10) – krym.
21.50 Mr. Robot 4 (9-11)
0.15 Fetki wstydu (9, 10)
1.00 7 uczuć – komediodramat, Polska 2018

CANAL+ FAMILY

14.00 Tropiciele rodzinnych historii (7, 8) – serial dok.
15.30 Na cenzurowanym
16.00 Kaczki z gęsiej paczki – film anim., USA/Wielka Brytania/Chiny 2018
17.30 Nie przegap – mag. inf.
17.40 Chef Flynn – najmłodszy kucharz świata
19.05 Dolina Muminków
19.30 Kręcisz mnie – komedia romant., Fr./Belgia 2018
21.15 Taka, jaką mnie chcesz – melodramat, Francja/Belgia 2019
22.55 Dorwać Gunthera – komedia sens., USA 2017
0.25 Wilkołak – horror, Pol./Hol./Niemcy 2018

PREMIERA – pierwszy raz w telewizji ○ – tylko dla dorosłych

WSCH. SŁ. 07.22 ZACH. SŁ. 16.29 | Imieniny: Jana, Ksawerego, Ludwika

TeleTydzień

TLC
6.00 Wiza na miłość: dalsze losy (3)
8.00 Salon sukien ślubnych: Wielka Brytania
9.00 Historie wielkiej wagi
11.00 Kilogramy zbędnej skóry
12.00 Tatuaż do poprawki: wakacje (3)
13.00 Salon sukien ślubnych: Wielka Brytania
14.00 Mała piękność
15.00 Rodzice na szóstkę (3)
16.00 Historie wielkiej wagi – Angela
18.00 Szokujące potrawy (4)
19.00 Historie wielkiej wagi (7)

21.00 Moje koszmarne stopy (7)
W programie pojawią się pacjenci, którzy od wielu lat borykają się z bolesnymi i wstydliwymi schorzeniami stóp.
22.00 Miłość i seks w Indiach
23.30 Pasjonaci czy wariaci? (9)
0.00 Sekstaśmy (1)
1.00 Jazda po polsku (6)

POLSAT CAFÉ
6.00 Jak matka z córką (4)
7.00 Biedni kontra bogaci (26)
8.00 Sekrety rodziny (18)
9.00 Małolaty (49)
10.00 Szpital dziecięcy (48)
11.00 Oszukane (13)
12.00 Gwiazdy na dywaniku (322)
12.30 Jacyków w Twojej szafie (5)
13.00 Cztery wesela (5)
14.00 Supermania (24)
15.00 Shopping Queen (15)
16.00 Milionerzy bez grosza (11)
17.00 Nasz nowy dom (162)

18.00 Biedni kontra bogaci (33)
Rodziny o zupełnie innym statusie materialnym zamienią się miejscami.
19.00 Miłość na talerzu (23)
20.00 Zdrady (87)
21.00 Nowy wygląd, nowa ja (4)
22.00 Gry małżeńskie (55)
23.00 Zdrady (73)
0.00 Poprawki skalpelem (4)

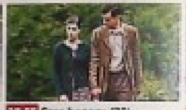
TVN STYLE
7.40 Klinika naturalnego piękna
8.10 Studio urody (10)
8.40 Apetyt na miłość (7)
9.40 W czym do ślubu? (3)
10.10 Sablewskiej sposób na modę (7)
10.55 Perfekcyjna pani domu
11.55 Kuchenne rewolucje (5)
12.55 Nowa misja ratunkowa 2
13.55 Eks-tra zmiana (4-ost.)
14.55 W czym do ślubu? (8)
15.25 Salon sukien ślubnych Goka (4)
16.25 Studio urody (10)
16.55 Kto tu mieszka? (4)
17.40 Kuchenne rewolucje (10)
18.40 Tu jest pięknie (5)

19.25 Miłość od kuchni (5)
20.25 Niezwykłe Stany Prokopa 2 (3)
20.55 Niezwykłe Stany Prokopa 3 (4)
21.25 Martyna na krańcu świata (1)
22.25 Jestem z Polski (4)
23.25 Intymność w sieci wg Jodie Marsh

DISCOVERY CHANNEL
8.00 Przetrwać nad Jukonem
9.00 Superciężka pomoc drogowa (1)
10.00 Na podbój Alaski
11.00 Bimbrownicy
12.00 Ekstremalna Alaska
13.00 Nagi instynkt przetrwania: Elita
14.00 Stacja Alaska
15.00 Złomowisko PL (15)
16.00 Wyprawa w nieznane z Edem Staffordem – Papua Zachodnia
17.00 Truckerki (5, 6)
19.00 Odjazdowe bryki braci Collins 4 (1)
20.00 Złomowisko PL (12)

21.00 Nagi instynkt przetrwania: Elita
Grupa mistrzów sztuki survivalu musi przeżyć czterdzieści dni w nieprzyjaznym regionie Morza Południowochińskiego.
23.00 Lotnisko (8)
0.00 Fani czterech kółek – Jeep willys – USA

TVP HISTORIA
8.45 Historia Polski. Polacy na Syberii: W kraju szamanów
9.30 Wojna i ja (5)
9.55 Sensacje XX wieku
10.55 Poświęcając życie prawdzie
11.50 Poszukiwacze skarbów (9)
12.20 Pogranicze w ogniu (22)
13.35 Genialne wynalazki (3)
14.35 Złoto Jukonu (3-ost.)
15.40 Wojna generałów (2)
16.35 Poszukiwacze skarbów
17.10 Ex Libris
17.40 Historia Polski: Dziewczęta z Auschwitz
18.40 Polska Kronika Filmowa



18.55 Czas honoru (20)
20.00 Polskie 100 lat: Niemiecka polityka okupacyjna na ziemiach polskich – Polska 2019
20.30 Teatr wojny
20.45 Teatr Telewizji: Niemcy
23.00 Wpół do Trzeciej RP (20)
23.35 Słynne jednostki specjalne (1)

FOKUS TV
6.00 Wehikuł czasu
6.05 Łowcy cieni. Pod presją
7.00 Wehikuł czasu
7.15 Pod lupą (11)
7.40 Akcja renowacja USA
8.55 Supersamoloty bojowe
10.00 Mistrz piły łańcuchowej
10.55 Starożytni kosmici (6)
11.50 Okręty wojenne (5)
12.50 Wykute z żelaza (11, 12) – Pistolet na nadziewanie; Nowe pokolenie
13.45 Wojny magazynowe
16.15 Drwale (16, 17)
17.55 Starożytni kosmici (7, 8) – Skarby bogów; Kosmici i Czerwona Planeta

19.50 Gwiazdy lombardu (20-24)
21.50 Kim Dżong Un – władca Korei
23.00 Okręty wojenne (5) – Zimna wojna
23.55 Handlarze historią (10)
0.55 Elektryczni (5, 6) – Noc; Śląsk vs. Górale; pojedynek nie na żarty

METRO
11.00 Remontowy biznes braci Scott
12.00 Kupić sobie plażę
12.30 MasterChef Junior
14.00 Przepis na życie 5 (9)
15.00 Detektywi. Na zlecenie 2
15.50 Dr House (20)
16.50 Detektyw do zadań specjalnych
17.20 Millionerzy
18.30 Metro: 18
18.40 Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki 11
19.10 Polacy z wyboru
20.15 Kości (8)
21.15 Szkoła rocka – kom. muz., FILM USA/Niemcy 2003
23.35 Ze śmiercią jej do twarzy FILM – czarna kom., USA 1992

ZOOM TV
9.35 Karpackie podróże małe i duże
9.50 Świetny przepis
10.05 TV Okazje
10.25 Zwierzęta doskonałe
11.25 Mój wymarzony dom 5
13.20 Domy za miliony 2
13.55 Domy za miliony 3
14.25 Szeptunka 5 (15, 16)
15.35 Narzeczona ze Stambułu
16.35 Co ludzie powiedzą? 2
17.55 Wielki skok Gangu Olsena FILM – kom., Dania 1972
20.00 Operacje plastyczne do poprawki
21.50 Hity polskiego kabaretu 2
22.45 I love kabaret EXTRA
23.00 Magia nagości
0.00 Magia nagości 2

FOOD NETWORK
13.15 Iron Chef: Ameryka – kuchenne potyczki
14.15 Polska na patelni
14.45 Przyjdź przepis
15.15 10 zadań specjalnych Michela Morana
15.45 Wiem, co jem, i wiem, co kupuję
17.15 Smaczny Zanzibar
17.45 Smaczny Dubaj
18.15 Kucharze pomagają
18.45 Kuchnia dla odważnych
19.45 Sztuka mięsa
20.45 Człowiek, ogień i wyżerka
21.15 Człowiek kontra jedzenie
22.15 Bitwa o jadło
22.45 Zamiana szefów kuchni
23.45 Anthony Bourdain: Bez rezerwacji

DISCOVERY SCIENCE
6.00 Jak to jest zrobione?
8.00 Wielka piątka – serial dokumentalny, USA 2013
11.00 Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki
13.00 Jak to jest zrobione? – serial dokumentalny
15.00 Jak działa wszechświat?
18.00 Jak to jest zrobione? – serial dokumentalny, Wielka Brytania 2015-2016
22.00 Zagadki wszechświata z Morganem Freemanem
1.00 Jak działa wszechświat? – serial dokumentalny, USA 2016
4.00 Jak to jest zrobione?

NATIONAL GEOGRAPHIC
9.00 Anatomia głupoty
10.00 Katastrofa w przestworzach
12.00 Wielkie konstrukcje III Rzeszy
15.00 Fabryka domowych przedmiotów
16.00 Na krawędzi
17.00 Anatomia głupoty
17.30 Anatomia głupoty 4
18.00 Uliczne eksperymenty
19.00 Na krawędzi
20.00 Katastrofa w przestworzach: Raport specjalny
21.00 Wojenna szkoła przetrwania
22.00 Historia od podszewki
23.00 II wojna światowa: Ukryta prawda

BBC EARTH
8.05 Życie na pustkowiu 4
9.05 Cuda inżynierii 3
10.05 W okowach mrozu 2
11.05 Niesamowite przypadki medyczne
12.10 Zabójcza pogoda 3
13.10 Szpiedzy wśród zwierząt
14.20 Zabójcza sześćdziesiątka 3
14.55 W okowach mrozu 2
15.45 Piękne cywilizacje
16.50 Ścigając wodne potwory 4
17.50 Zabójcza pogoda 3
18.55 Cuda inżynierii 3
19.55 Szpiedzy wśród zwierząt
20.55 Życie na pustkowiu 4
21.55 W okowach mrozu 2
23.00 Zabójcza pogoda 3
0.00 Planety
1.05 Robot wam doradzi

WP
9.00 WP Express
9.30 Kup, napraw, sprzedaj
10.00 Po urodę do raju
10.55 Mam talent Ameryka
12.45 Tydzień na dom
13.05 Jak zarobić na remoncie 2
15.00 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver
16.00 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 3
16.55 Odlotowe wynalazki
18.00 Wariaci za kierownicą
19.00 Najbardziej ekstremalne...
20.00 Kuchenne rewolucje Gordona Ramsaya 6
22.00 Mistrzowie Kabaretu 9
23.00 Mistrzowie Kabaretu 5
0.00 Kabaret na bydanie

NOWA TV
8.45 Obraz dnia
9.30 Redakcja: Dział Śledczy
10.30 Małolaty (19)
11.30 Pielęgniarki (22)
12.30 Szkoły (12)
13.30 Dom – weź to sprzedaj 2
14.25 Renowacja... czas start!
14.55 Łowcy małych domów
15.25 Remontowe rewolucje
16.20 Łowcy cieni. Pod presją
17.20 Gwiazdy lombardu 15
18.05 Nowa Rewia Kabaretowa
20.15 Łowcy cieni. Pod presją
21.00 Przypadkowa dziewczyna FILM – komedia romantyczna, USA/Wlk. Bryt. 1998
23.00 Mój nawiedzony dom 3
23.55 Starożytni kosmici 8

HGTV
12.55 Poszukiwacze domów – Rodziny 2
13.25 Kupujemy dom na plaży 11
13.55 Nowe życie na wyspie 6
14.25 Chcę mieszkać przy plaży
14.55 Nowe życie nad Morzem Śródziemnym
15.55 Zarobić na remoncie
16.25 Dorota was urządzi!
18.00 Zbudujemy fajny dom
19.00 Łowcy domów do remontu 7
20.00 Recepta na stary dom 2
20.30 Wielkie remonty 2
21.30 Walka o kuchnię
22.00 Domowe rewolucje 4
23.00 Weekendowa metamorfoza

TRAVEL CHANNEL
11.50 Międzynarodowi poszukiwacze domów
13.20 Poszukiwacze domów w Azji
13.50 Świat szeroko otwarty
14.20 Jestem z Polski
15.20 Niezwykłe Stany Prokopa
15.51 Smakuj świat z Pascalem
16.50 Polska filmowa
17.50 Dziwaczne potrawy
18.50 Jestem z Polski
19.50 Czy wiesz, że...
20.20 No to lecę!
21.20 Podróż na każdą kieszeń: Rumunia
22.20 Świat według...
22.50 Dalej! Frank w Australii
23.50 Lodowe show

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD
10.00 Najwięksi myśliwi Afryki
11.00 Węże w mieście
12.00 Olśniewająca Ameryka: Tajemnicza Kaskadia
13.00 Dzika Syberia
14.00 Królestwo drapieżników: Rebelia
15.00 Weterynarz z powołania
16.00 Niezwykły dr Pol
18.00 Nowa Zelandia – wyspa cudów
19.00 Cesar Millan na ratunek
20.00 Zachwycająca przyroda
21.00 Zemsta lamparta
22.00 Niezwykły dr Pol
23.00 Polowanie na wodne potwory
0.00 24 godziny w dziczy 3

POLSAT VIASAT HISTORY
6.00 Napoleon
7.05 Dzieci królowej Wiktorii
10.55 Dzieje Europy
17.40 Historia chrześcijaństwa
18.45 II wojna światowa w kolorze
20.00 Tajemnice muzeów 2
21.00 Dziewczęta z Auschwitz
22.05 Piramidy: zagadka rozwiązana
23.10 Cała prawda o Orient Expressie
0.10 Tajemnice muzeów 2
1.00 II wojna światowa w kolorze
1.55 Dziewczęta z Auschwitz
2.50 Piramidy: zagadka rozwiązana

KUCHNIA+
17.00 Grzeszne przyjemności z Jamiem
18.00 Francuskie wędrówki Julie 2
19.00 Kuchnia chińska z Konfucjuszem
19.50 Co się pije w Indiach?
20.15 Anthony Bourdain: miejsca nieznane
21.05 Jamie & Jimmy's Food Fight Club 3
22.00 Czy na pewno umiesz gotować? 3
22.30 Widelcem po mapie
23.00 Tajemniczy świat zióÅ
23.55 Cook news extra

DOMO+
12.30 Twój kawałek ogrodu 4
13.00 Telesprzedaż
14.00 Daleko od miasta 4
14.30 Gardeners' World 8
15.35 Pokochaj swój ogród 7
16.30 Luksusowe domy z Orsonią
17.00 Lifting wnętrz z Marią Sennczyszyn
17.30 Remont po kosztach
18.30 Ucieczka na wieś 17
20.10 Cudotwórcy 7
21.00 Małe i wspaniałe 8
21.50 Spacer po dachach wielkich miast
23.40 Remont w 48h 8
0.10 Cudotwórcy 7

SUPER POLSAT
8.30 Psi Patrol (7, 8)
9.30 Wróżkowie chrzestni (13)
10.00 Niania (129, 130)
11.00 Nasz nowy dom
12.00 GOPR – na ratunek
12.30 W rytmie serca (45-49)
16.30 GOPR – na ratunek
17.00 Kabaret na żywo
19.00 Nasz nowy dom
20.00 Metro strachu – sens., FILM USA/Wlk. Bryt. 2009
22.15 Świat według Kiepskich
23.00 Indiana Jones i Królestwo FILM Kryształowej Czaszki – film przyg., USA 2008
1.35 Hotel 52 (12-14)

CANAL+ DOKUMENT
13.10 Pierwsze damy PRL
14.00 Kate Humble. Miejsce kobiety
15.00 Twardzielki
15.30 Kwatery Hitlera
17.00 Nie przegap
17.10 Budda, nastolatki i piłka nożna
18.25 Lalla na modzie
19.20 Kobieca (nie) przyjemność
21.00 Zabić pacjenta zero
22.40 Ziombol – Polska 2019
23.25 Pociągi zagłady
0.35 Wielkie bitwy II wojny światowej oczami świadków – USA 2018

PLANETE+
12.05 Carinhall. Królestwo Hermanna Göringa
13.00 Muzeum Auschwitz-Birkenau
14.00 Atomowy wyścig zbrojeń. Nowe fakty
16.00 Zwierzęce Królestwa
17.00 Świat ssaków nocnych
18.00 Wietnam z góry
19.00 Polska z góry 3
20.00 Alaska 1925 – wyścig o życie
21.10 Historia niewolnictwa
1.30 Wyższe wykształcenie – nowy globalny towar
2.55 Karpaty dyzajn

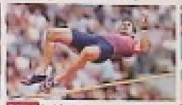
ID
6.00 Cień wątpliwości
7.00 Scena zbrodni
9.00 Zbrodnia w sąsiedztwie
10.00 Wyrok do podważenia
12.00 Miasteczko zbrodni
13.00 Odkrywając zło
15.00 Zbrodnia w sąsiedztwie
16.00 Siostrzeństwo w sieci
18.00 Morderstwo na prowincji
21.00 Nikt cię nie usłyszy
22.00 Krwawe tajemnice
23.00 Okiem policyjnej kamery
1.00 Diabelska intryga
4.00 Morderstwo na prowincji
5.00 Miasteczko zbrodni

▶ – godzina zakończenia programu ○ – tylko dla dorosłych

TVP SPORT
5.35 Sportowy wieczór
6.10 Piłka nożna – Puchar Hiszpanii – 1/8 finału
8.10 Piłka nożna – Puchar Hiszpanii – 1/8 finału
10.15 Piłka nożna – Puchar Hiszpanii – mecz 1/8 finału
12.20 Piłka nożna – Puchar Hiszpanii – mecz 1/8 finału
14.25 Strongman – Liga Mistrzów 2019 – Portugalia
15.25 Piłka nożna – Puchar Włoch – mecz ćwierćfinałowy: Inter Mediolan – ACF Fiorentina

17.30 Piłka ręczna kobiet – PGNiG Superliga Kobiet: Zagłębie Lubin – Eurobud JKS Jarosław (live)
20.05 Boks – Walka o pas WBO World w Providence
21.00 Ring TVP Sport – mag.
22.00 Sportowy wieczór
22.40 Sporty walki – ONE Championship – Manila

EUROSPORT 1
6.00 Tenis – Australian Open w Melbourne – finał gry podwójnej kobiet (live)
8.15 Tenis – Turniej Australian Open w Melbourne
9.15 Game Schett and Mats
9.30 Tenis – Turniej Australian Open w Melbourne – półfinał gry pojedynczej mężczyzn (live)
12.30 Game Schett and Mats
13.00 Skoki narciarskie – Zawody PŚ w Sapporo
13.55 Snooker – Turniej German Masters (live)
17.00 Tenis – Turniej Australian Open w Melbourne



20.15 Lekkoatletyka – Mityng w Karlsruhe (live)
22.10 Kolarstwo – Vuelta a San Juan – 4. etap
22.40 Kolarstwo – Vuelta a Mallorca
23.00 Kolarstwo – Vuelta a San Juan – 5. etap (live)
0.35 Tenis – Turniej Australian Open w Melbourne

POLSAT SPORT
8.30 Koszykówka mężczyzn – Energa Basket Liga: Legia Warszawa – Stelmet Enea BC Zielona Góra
11.00 Siatkówka mężczyzn – PlusLiga: Asseco Resovia Rzeszów – GKS Katowice
13.30 Siatkówka mężczyzn – KRISPOL 1. liga – mecz: LUK Politechnika Lublin – MCKiS Jaworzno
15.00 Piłka nożna – Liga włoska – mecz: SSC Napoli – Juventus FC
17.30 Siatkówka mężczyzn – PlusLiga: AZS Olsztyn – Trefl Gdańsk (live)

20.30 Siatkówka mężczyzn – PlusLiga – mecz: MKS Będzin – PGE Skra Bełchatów (live)
22.30 Siatkówka mężczyzn – Liga włoska – mecz: Allianz Milano – Sir Safety Conad Perugia
1.00 Sporty walki – Gala KSW

TVP ABC
10.15 Margolcia i Miś zapraszają dziś
10.30 Nasze zwierzaki
10.50 YooHoo na ratunek
11.05 Kuba i Śruba
11.20 Super Wings
11.35 Miś Uszatek
11.45 Masza i Niedźwiedź
11.55 Domisie
12.25 Smerfy
13.00 Nela Mała Reporterka
13.15 Świnka Peppa 6
13.25 Tabaluga
13.55 Misiowanki
14.30 Studio ABC
14.55 To Timmy! 2
15.10 Bella i Sebastian

15.25 Dinotrux
16.05 Rescue Bots 3
16.30 Supa Strikas
17.00 Zagubiona w Oz
17.25 Nasze zwierzaki
17.45 YooHoo na ratunek
18.05 Lassie i przyjaciele
18.30 Trolle: Impreza trwa!
19.00 Nowe przygody Piotrusia Pana

MINIMINI+
12.55 Wissper 2
13.10 Tęczowa Rybinka
13.35 My Little Pony: Przyjaźń to magia 9
14.00 Strażniczki tęczy
14.25 Barbie: Dreamhouse Adventures
14.55 Marta mówi
15.45 Gdzie jest Wally
16.10 Noddy: detektyw w krainie zabawek
16.35 Little People: Mali Odkrywcy 2
17.00 Zafari
17.35 Oli i Luna
17.50 Strażak Sam 11
18.00 Tomek i przyjaciele 23

18.25 FILM Barbie: Rockowa księżniczka – film animowany, USA 2015
19.47 Przygody Rybki MiniMini
19.55 Barbie: Dreamhouse Adventures
20.20 Gdzie jest Wally
20.45 Monchhichi

TVP INFO
6.50 Wstaje dzień
7.00 Serwis Info
7.12 Jedziemy dalej
8.15 Serwis Info
8.18 Minęła ósma
9.00 Serwis Info
9.11 Minęła dziewiąta
10.00 Serwis Info
15.29 Info dzień
17.00 Teleexpress
17.15 Teleexpress Extra – mag.
17.32 O co chodzi? – pr. publ.
18.00 Panorama
18.23 Panorama opinii – publ.
18.37 O tym się mówi – publ.
19.30 Wiadomości
19.58 Gość „Wiadomości"

20.13 Forum
21.00 Nie da się ukryć
21.28 Flesz Info Wieczór
21.40 Studio LOTTO
21.49 W tyle wizji
22.31 W tyle wizji extra
23.00 INFO wieczór
23.30 W akcji
23.55 Serwis Info
0.02 Wiadomości

CANAL+ SPORT
13.00 Siatkówka mężczyzn – Liga Mistrzów: VfB Friedrichshafen – Vojvodina NS Seme Novy Sad
15.30 Piłka nożna – Liga niemiecka: Borussia Mönchengladbach – 1. FSV Mainz 05
17.45 Basket+
18.00 Premier League MatchPack – magazyn
18.30 LaLiga Show – magazyn
19.15 Magazyn Ligi Mistrzów CEV
20.20 Piłka nożna – Liga niemiecka: Hertha BSC – Schalke 04 (live)
22.30 Twardzielki – serial dokumentalny, Polska 2019
23.00 Sport News+ – magazyn

EUROSPORT 2
10.45 Tenis – Turniej Australian Open w Melbourne
13.45 Kombinacja norweska – PŚ w Seefeld (live)
15.00 Narciarstwo alpejskie – Zawody PŚ w Schladming
15.50 Kombinacja norweska – PŚ w Seefeld (live)
16.30 Skoki narciarskie – Zawody PŚ w Sapporo
17.30 Narciarstwo dowolne – Zawody PŚ w Idre
18.20 Narciarstwo dowolne – Zawody PŚ w Mammoth Mountain (live)
20.15 Snooker – Turniej German Masters – 3. dzień (live)
23.00 Snowboard – PŚ w Mammoth Mountain (live)

POLSAT SPORT NEWS
12.07 Koszykówka mężczyzn – Energa Basket Liga
14.50 Skeleton – Zawody PŚ w Sankt Moritz (live)
16.00 Siatkówka mężczyzn – KRISPOL 1. liga – mecz: SMS PZPS I Spała – BBTS Bielsko-Biała
18.30 Narciarstwo dowolne – Zawody PŚ w Mammoth Mountain (live)
20.30 KOTV Classics – magazyn
21.30 Łyżwiarstwo szybkie – Mistrzostwa czterech kontynentów – Milwaukee 2020 (live)
22.00 Snowboard – PŚ w Mammoth Mountain (live)
1.00 Sporty walki – FEN

NICKELODEON
6.15 Wróżkowie chrzestni 7
7.10 Alvinnn!!! i wiewiórki 2
8.10 SpongeBob Kanciastoporty 3
9.00 Wróżkowie chrzestni 5
9.25 Wróżkowie chrzestni 6
9.50 Harmidom 2
10.20 iCarly 3
12.25 Sam & Cat
13.20 iCarly 2
14.15 Niebezpieczny Henryk 4
15.20 Alvinnn!!! i wiewiórki 3
15.35 SpongeBob Kanciastoporty 4
16.05 SpongeBob Kanciastoporty 7
16.30 iCarly 5
18.15 Niebezpieczny Henryk 2
19.10 Gramotomocni 4

TELETOON+
13.15 Gadający Tom i przyjaciele 3
13.35 Denver, ostatni dinozaur
13.50 Wishfart
14.00 Przygody Rocky'ego i Superktosia
14.30 Ernest i Rebeka
15.00 Polly Pocket
15.30 Molang 3
15.40 Trolle: Impreza trwa! 2
16.05 Dom: Przygody Ocha i Tip
16.35 Siostry
17.00 To jakieś czary!
17.25 Polly Pocket
17.55 Mustang: Duch Wolności
18.20 Ernest i Rebeka
18.45 Siostry
19.25 Gadający Tom i przyjaciele 3

TVN 24
5.55 Powitanie Poranka TVN 24
6.00 Serwis Informacyjny
12.00 Fakty w południe
13.00 Serwis Informacyjny
15.00 15 na żywo
16.00 Fakty po południu
17.30 Teleserwis
18.00 Tak Jest
19.00 Serwis Informacyjny
19.25 Fakty po Faktach
20.25 Czarno na białym
21.15 Polska i świat
22.00 Szkło kontaktowe
23.00 Dzień po dniu
23.40 Bilans dnia
0.00 Fakty po Faktach
1.00 Pamięć absolutna
1.40 Maja w ogrodzie
2.00 Akademia ogrodnika

CANAL+ SPORT 2
12.00 Piłka nożna – PKO BP Ekstraklasa
14.15 Piłka nożna – PKO BP Ekstraklasa: Śląsk Wrocław – Legia Warszawa
17.00 Ekstraklasyka – magazyn
17.30 Siatkówka mężczyzn – Liga Mistrzów – mecz: Halkbank Ankara – Jastrzębski Węgiel
19.55 LaLiga Show – magazyn
20.25 Premier League MatchPack – magazyn
20.55 Piłka nożna – Liga hiszpańska – mecz: Villarreal – CA Osasuna (live)
23.00 Piłka nożna – Liga niemiecka

ELEVEN SPORTS 1
14.00 Piłka nożna – Liga hiszpańska
15.00 Piłka nożna – Liga niemiecka – skrót meczu: Bayer 04 Leverkusen – Fortuna Düsseldorf
16.00 LaLiga Santander – mag.
17.00 Piłka nożna – Puchar Anglii – skrót: Shrewsbury Town FC – Liverpool FC
18.00 The Best Off 2019
18.25 Piłka nożna – 2. liga niemiecka: FC Erzgebirge Aue – Arminia Bielefeld (live)
20.40 Piłka nożna – 2. liga angielska: Derby County FC – Stoke City FC (live)
23.00 LaLiga Show – magazyn

POLSAT SPORT EXTRA
10.50 Biathlon – Zawody Pucharu Świata w Pokljuce
11.20 Skeleton – Zawody PŚ w Sankt Moritz (live)
16.00 Koszykówka mężczyzn – Turkish Airlines Euroliga
17.45 Koszykówka mężczyzn – Energa Basket Liga – mecz: PGE Spójnia Stargard – Trefl Sopot (live)
20.00 Piłka nożna – Liga holenderska: AZ Alkmaar – RKC Waalwijk (live)
22.00 Łyżwiarstwo szybkie – Mistrzostwa czterech kontynentów – Milwaukee 2020 (live)
2.15 Boks

DISNEY CHANNEL
8.25 Bizaardvark
9.20 Suite Life: Nie ma to jak statek
10.15 Blog na cztery łapy
11.10 Znajdź mnie w Paryżu
12.15 Bizaardvark
13.10 Suite Life: Nie ma to jak statek
14.05 Blog na cztery łapy 2
15.00 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot
15.55 Raven na chacie 2
16.25 Jessie
17.20 Rodzinka od środka
18.15 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot
19.10 Znajdź mnie w Paryżu
20.15 Penny z MARS-a

DISNEY JUNIOR
9.00 Fancy Nancy Clancy
9.30 Blue
10.00 Vampirina
10.30 Pidżamersi
11.30 Klinika dla pluszaków: Dosia i szpital
12.00 Bingo i Rolly w akcji
13.00 Pidżamersi
14.00 Miki i raźni rajdowcy
14.30 T.O.T.S.
15.00 Elena z Avaloru
16.00 Blue
16.30 Mapeciątka
17.00 Bingo i Rolly w akcji
17.30 Vampirina
18.00 Pidżamersi
18.30 Lwia Straż
19.00 Hej Wysokość Zosia

POLSAT NEWS
6.00 Nowy dzień
7.45 Graffiti
8.00 Nowy dzień
9.00 W rytmie dnia
12.50 Wydarzenia
13.30 W rytmie dnia
15.50 Wydarzenia
16.10 Więcej Wydarzeń
16.30 Godziny szczytu
18.00 Punkt widzenia
18.50 Wydarzenia
19.15 Gość „Wydarzeń"
19.25 Wydarzenia i opinie
20.00 Polityka na ostro
21.15 Interwencja Extra
21.50 Wydarzenia
22.30 Dzień na świecie
23.00 Obraz dnia

NSPORT+
12.50 Piłka nożna – Liga hiszpańska
14.55 Siatkówka mężczyzn – Liga Mistrzów: Grupa Azoty ZAKSA Kędzierzyn-Koźle – Knack Roeselare
17.55 Magazyn Ligi Mistrzów CEV
19.00 LaLiga Highlights Show
19.55 NBA Action
20.25 LaLiga Show
20.55 Piłka nożna – Liga hiszpańska – mecz: Villarreal – CA Osasuna (live)
23.00 Boks – Gala w Nowym Jorku

ELEVEN SPORTS 2
15.00 Piłka nożna – Liga włoska
16.00 Piłka nożna – Liga hiszpańska
17.00 Piłka nożna – Liga niemiecka
18.00 Piłka nożna – Liga włoska
19.00 Piłka nożna – Puchar Anglii
20.00 Piłka nożna – Liga niemiecka: FC Bayern Monachium – FC Schalke 04
21.00 Piłka nożna – Liga włoska: SSC Napoli – Juventus FC
22.00 Piłka nożna – Liga hiszpańska
23.00 Piłka nożna – Liga niemiecka

POLSAT PLAY
10.00 Malanowski i partnerzy
12.00 Umrzesz ze śmiechu – wpadki i wypadki
13.00 Top 20 – Umrzesz ze śmiechu
14.00 Hardkorowy lombard
15.00 Wielkie wyścigi łowców
16.00 Cuda współczesnej techniki
17.00 Hardkorowy lombard
18.00 Ninja Warrior Polska
20.00 Więzienie
21.00 Chłopaki do wzięcia
22.00 Nastoletni tatuśkowie – łatwo nie jest
22.30 Doktorka Demolka

TVN TURBO
14.15 Zakup kontrolowany
15.15 Zawodowi handlarze
16.00 101 napraw
16.30 Uwaga! Piraci!
17.15 Wojny samochodowe
18.00 Raport Turbo
18.15 Samochód marzeń – kup i zrób
19.15 Szczęściarze i pechowcy 2
19.45 Absurdy drogowe
20.15 Zawodowi handlarze
21.00 Chris i Max na tropie klasyków
22.00 Raport Turbo
22.15 99 godzin
23.15 Klimek kontra Duda

POLO TV
11.15 Dance w Polo TV
12.00 To hit!
12.05 Dance w Polo TV
13.00 To hit!
13.05 Tego słuchacie
14.00 To hit!
14.05 Tego słuchacie
14.30 Selfie z fanem
16.00 Lista przebojów Polo TV
16.30 Tylko dance – pr. muz.
17.00 To hit! – pr. muzyczny
17.15 Disco Studio – pr. muz.
19.15 Videomix – pr. muzyczny
20.00 Imprezownia w Polo TV
23.00 Piątkowy dance w Polo TV!
0.00 Disco noc w Polo TV!

TV TRWAM
17.30 Okiem kamery
18.05 Informacje dnia
18.15 Westerplatte młodych
19.00 Warto zauważyć...
19.30 Opowieści Theo
19.45 Modlitwa
20.00 Informacje dnia
20.20 Różaniec
20.50 Myśląc Ojczyzna
21.00 Apel Jasnogórski
21.20 Informacje dnia
21.40 Polski punkt widzenia
22.00 Ziemia Obiecana
22.50 Afonico Jan Kobyłański
23.50 100 cudownych miejsc na świecie

DVB-T – stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

MAUDIE 2016
W filmie kanadyjską artystkę zagrała Sally Hawkins, znana m.in. z nagrodzonego czterema Oscarami „Kształtu wody" (2017).

Z życia wzięte

MAUDIE | MAUD LEWIS

Nigdy się nie poddawała!

Malując, osładzała sobie niełatwą rzeczywistość. Wielu uważało ją za niespełna rozumu. Dziś jest jedną z najbardziej uznanych Kanadyjek.

14.05 ALE KINO+
DRAMAT BIOGRAFICZNY

Maud urodziła się w 1903 roku w nadmorskim miasteczku w Nowej Szkocji. Cierpiała na reumatoidalne zapalenie stawów. Choroba zdeformowała jej ręce i nogi. Ulgę dawało dziewczynce malowanie obrazków.

Pragnęła niezależności

Rodzice dbali, by nie czuła się gorsza, ale kiedy oboje zmarli pod koniec lat 30., Maudie trafiła do jednej z ciotek. Ta dorosłą już kobietę traktowała jak dziecko. A Maudie pragnęła samodzielności. Zatrudniła się więc jako pomoc domowa u Ewereta Lewisa – sprzedawcy ryb z Marshaltown. Wkrótce została jego żoną. Mieszkali w chatce bez prądu i wody. Malowała na ścianach, szybach i meblach. Zaczęła też tworzyć pejzaże. Obrazkami zachwyciła się pewna turystka. Za nią przyszli inni. Maud sprzedawała prace za parę dolarów. Zrobiło się o niej głośno w 1965 roku, po reportażu telewizyjnym. Dość powiedzieć, że dwa obrazy artystki kupił wiceprezydent USA Richard Nixon. Mimo rozgłosu Maud Lewis wciąż żyła w skrajnym ubóstwie. Mąż zabierał jej pieniądze. Zmarła wycieńczona chorobą w 1970 roku. Dopiero wówczas docenił ją świat. Dziś jej prace osiągają na aukcjach ceny kilkudziesięciu tysięcy dolarów. JBJ

Replika domu Maud i Ewereta Lewisów. Oryginał znajduje się w Galerii Sztuki Nowej Szkocji w Halifax.

– Jeśli mam pędzel przed sobą, jest dobrze – mówiła Maud Lewis.

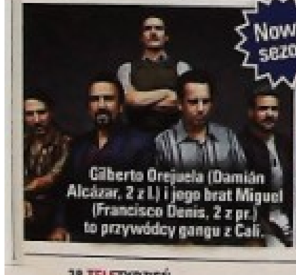
NARCOS 3

Już bez Escobara

Nowy sezon

22.00 STOPKLATKA
SERIAL SENSACYJNY

Po zabiciu przywódcy kartelu z Maddelin, Pablo Escobara, agenci z wydziału antynarkotykowego skupieją się na jego konkurentach z Cali. Biorą na celownik jego szefów, braci Miguela i Gilberto Orejuela. W 3. serii tej produkcji znowu poleje się krew. Przekonamy się, jak bezwzględny jest świat narkotykowych gangów. Dziś obejrzymy dwa pierwsze odcinki. JBJ



Gilberto Orejuela (Damián Alcázar, 2 z l.) i jego brat Miguel (Francisco Denis, 2 z pr.) to przywódcy gangu z Cali.

– zaznacz, żeby nie zapomnieć obejrzeć

Zaplanuj swój dzień!

FILMY • ROZRYWKA • SERIALE • DOKUMENTY

PORANEK

6.30 SERIAL	TVP Seriale Alternatywy 4 (2, 3) – komediowy, Polska 1983 103 min	→ 8.40
8.25 SPORT	TVP 1 Skoki narciarskie – Sapporo (na żywo) 210 min	→ 12.00
9.30 ROZR.	Eurosport 1 Tenis – turniej Australian Open: finał kobiet (na żywo) 150 min	→ 12.00
11.00 FILM	TVN Fabuła Poszukiwacze – western, USA 1956 119 min	→ 13.35

POPOŁUDNIE

12.10 MAG.	TVN 24 Drugie śniadanie mistrzów – magazyn kulturalny, Polska 2020 50 min	→ 13.00
14.00 DOK.	Planete+ Świat ssaków naczelnych: Lemury z rezerwatu Anja – serial, RPA 2016 60 min	→ 15.00
15.55 SPORT	Canal+ Piłka nożna: liga hiszpańska – mecz Real Madryt – Atletico Madryt (na żywo) 125 min	→ 18.00
16.55 ROZR.	TVN Klinika naturalnego piękna (1, 2) – reality show, Polska 2019 65 min	→ 18.00

WIECZÓR

20.00 ROZR.	TVP 2 The Voice Kids 3. Bitwa – widowisko 135 min	→ 22.15
20.35 SERIAL	TVP 1 Komisarz Alex 12 – kryminalny, Polska 2019 45 min	→ 21.30
21.00 FILM	POLSAT Romans Zła kobieta – komedia, USA 2011, wyk. Cameron Diaz 92 min	→ 22.55
21.30 ROZR.	TLC Ekstremalne śluby (1, 2) – serial dok., USA 2015 60 min	→ 22.30
22.00 DOK.	BBC Brit Putin: nowy car (1) – serial, Wlk. Brytania 2018 czyt. str. 20 60 min	→ 23.00

DLA NOCNYCH MARKÓW

23.00 DOK.	CI POLSAT Kobiety z piekła rodem (1) – serial dok., USA 2014 55 min	→ 23.55
23.45 FILM	TV Puls Złe mamuśki – komedia, USA 2016, wyk. Mila Kunis, Kathryn Hahn, Kristen Bell 93 min	→ 2.20

FOT. 2015 DUNCAN DE YOUNG, ©WALTER BIBIKOW/EAST NEWS, STOPKLATKA, MATERIAŁY PRASOWE

Twój mąż, żona, matka cierpią z powodu bólu pleców i zniszczonych stawów? REKLAMA

Prof. Lars D. Lindberg, z Uniwersytetu w Göteborgu

Odkryto bezoperacyjny sposób na walkę z bólem pleców i odbudowę zniszczonych stawów!

Pan Marian (61 l.) sądził, że nie uniknie życia w ciągłym bólu, operacji i długiej rekonwalescencji! Przez ostry ból kręgosłupa i bioder zemdlał, lądując w jednym ze szwedzkich szpitali. **Tam okazało się, że operacja jest zbędna, a ból zniknął bezpowrotnie!**

„Mieszałem dni, gdy budziłem się rano w łóżku unieruchomiony, niczym nieboszczyk leżący w trumnie. Próbowałem ratować się proszkami, ale zauważyłem, że te z czasem działają coraz słabiej. Zacząłem więc brać ich coraz więcej... Lekarz ostrzegał mnie, że niszczę wątrobę, ale co miałem zrobić skoro skręcałem się z bólu jak wąż?

Gdy dwa lata temu obejrzał mój rezonans, stwierdził: „Kręgi stykają się ze sobą, powodując silny ucisk i podrażnienie nerwu kulszowego. Dyski międzykręgowe ma Pan w tragicznym stanie, obawiam się, że operacja jest nieunikniona, albo będzie pan „usadzony" na amen."

Stwierdziłem, że nie ma sensu martwić się na zapas i to było najgłupsze, co mogłem zrobić. Czekałem tak długo, aż się doigrałem. Całe szczęście byliśmy akurat z żoną na wyjeździe u córki, która od lat mieszka w Szwecji. Gdyby ta sytuacja przytrafiła mi się w Polsce, może już byłbym inwalidą.

Ból, który mnie dopadł był tak potworny, że omdlałem, budząc się dopiero w szpitalu. Wyniki badań przekazywał mi lekarz o nazwisku Gerber. Chwilę później dał mi jakiś pas, pokazując, że mam go założyć. Pomyślałem, że to chore! Facet z tytułem profesora, a niby to dziadostwo miałoby mi pomóc?!

Wtedy usłyszałem – „Proszę się uspokoić i dać mi powiedzieć. Belteo to innowacyjna i bezpieczna technologia stosowana na Zachodzie od lat. Założony pas automatycznie rozciągnie kręgosłup tak, by kręgi nie uciskały na nerwy. Wszystko po to, by pozbyć się ciągłego bólu, przez który trafił Pan na nasz oddział.

Ten zabieg nazywam – trakcją. Dzięki wbudowanym magnesom trakcyjnym rozpoczyna się proces odbudowy dysków międzykręgowych.

Gdy te powrócą do dawnej sprawności i rozeprą kręgi, przestaną uciskać nerwy kulszowe – ból powinien minąć. Pasa proszę używać na każdy przewlekły ból, nie tylko pleców, ale także, zwyrodniałych bioder, kolan czy bolących mięśni. Wtedy powinien Pan uniknąć operacji." – tłumaczył Gerber.

Po 4 dniach poczułem pierwszą ulgę. Następnego dnia wierzcie bądź nie, ale prawie zapomniałem o bólu! Doskwiera mi jeszcze trochę kolano, ale prof. Gerber powiedział, że jeśli dalej będę korzystał z pasa to i ono powinno wrócić do pełnej sprawności! Po 20 dniach mogłem już nie tylko wiązać sznurowadła, ale i żonkę udało mi się pierwszy raz od lat nocą zaskoczyć!

Nosiłem pas przez większość doby, a nawet nie czułem, że go mam. Belteo nie krępował moich ruchów; był więc niczym niewidzialny, przeciwbólowy duch! Kręgosłup przestał mnie „łupać", ruszam się, schylam. Wszystko jak za czasów młodości! Byłem zdumiony!

Postanowiliśmy zapytać konstruktora urządzenia prof. Larsa D. Lindberga, w czym tak naprawdę tkwi sekret skuteczności pasa?

Z upływem lat wszystko, z czego korzystamy, po prostu się zużywa, także nasz kręgosłup. Gdy stuknie nam 50'tka, krążki międzykręgowe nawet o 35% gorzej amortyzują kręgosłup. To kręgi uciskają nerwy kulszowe. Dopada nas bardzo ostry ból podobny do tego, który kobieta odczuwa w trakcie porodu. Korzystanie z maści przeciwbólowych, zastrzyków czy proszków jest skuteczne, jednak tylko na chwilę, a co gorsze nie likwiduje przyczyn choroby i nie poprawia kondycji naszego kręgosłupa czy zniszczonych stawów.

Ostatnie lata poświęciłem badaniom i pracy nad walką z problemem zwyrodniałych stawów biodrowych, kolanowych i dolnego odcinka kręgosłupa. **Tylko połączenie dwóch metod dało spektakularne efekty:**

Trakcja kręgosłupa – medyczna konstrukcja pasa podczas kuracji, pomaga odciążać kręgosłup, stawy biodrowe i kolanowe, poprzez przeniesienie dużej części dźwiganego przez nie ciężaru na mięśnie brzucha. Właśnie to nazywamy trakcją. Dzięki takiemu zabiegowi następuje bezpieczne rozciągnięcie dolnego odcinka pleców (podobnie jak lina bandzi). Pozwala to na zwiększanie się przestrzeni między kręgami, zmniejszenie ucisku na nerwy, a **odciążone stawy bez dźwigania całej masy ciała w końcu mają czas na regenerację wytartych chrząstek i produkcję brakującej od lat mazi stawowej.** Stopniowo pozbywamy się bólu każdego z tych miejsc.

Technologia Magnetotronowa – ma działanie przeciwbólowe i regeneracyjne. Dzięki odpowiedniemu ułożeniu magnesów tworzy się coś w rodzaju siatki magnetycznej głębokiego działania o mocy od 6 do aż 15 tys. Gaussów – pomaga blokować impulsy bólu, nie pozwalając dotrzeć im do mózgu. Zwiększa się natlenienie tkanek na poziomie komórkowym, przez co proces gojenia się stanów zapalnych przebiega sprawniej i szybciej. Tak powstał Belteo – **pas, dzięki któremu w bezpieczny i skuteczny sposób możemy zapomnieć o bólu i skutkach ubocznych.** Bez ciągłego pocenia się czy niewygodnych konstrukcji. Po prostu załóż pas na noc, by po kilku dniach obudzić się bez bólu – wspomina prof. Lars D. Lindberg z Uniwersytetu w Göteborgu.

Uwolnij się od cierpienia

Niezależnie czy bolą Cię biodra, kręgosłup, kolana czy mięśnie. Operacja nie musi być Twoją ostatnią deską ratunku! Noszenie nieprzerwanie pasa o bezpiecznie dobranej mocy magnesów możesz zapomnieć, czym jest ból podczas pracy w ogródku czy wchodzeniu po schodach.

Gdy dzięki Belteo pozbędziesz się schorzenia, zachowaj pas do ponownego wykorzystania. Umieszczając go na biodrach możesz skutecznie walczyć z bólem i przeciwdziałać aż 4 schorzeniom na raz. Aż 87% przypadków osób właściwie korzystających z Belteo mogło uniknąć groźnych operacji lędźwiowego odcinka kręgosłupa, endoprotez stawów biodrowych, kolanowych i bólu zmęczonych mięśni. **Pas utrzymuje swoje właściwości nawet przez kilkadziesiąt lat! Uniwersalny rozmiar i rozciągliwa konstrukcja regulowana silnymi rzepami pozwalają na korzystanie z niego wielu osobom niezależnie od wieku czy sylwetki.**

Przeciwbólowo - regeneracyjny pas Belteo został wprowadzony do Polski na początku 2018 roku. Technologia biostymulującego urządzenia nie jest tania, ale dzięki specjalnemu dofinansowaniu Fabryki Zdrowia, **ograniczona liczba osób może z niego skorzystać aż 75% taniej. Belteo jest dostępny tylko w sprzedaży tel. Ilość urządzeń jest ograniczona - decyduje kolejność zgłoszeń.**

„Straciłem kontrolę nad swoim ciałem"

Kręgosłup i biodra wysiadły. Zapisano mnie na operację dopiero na 10 miesięcy wprzód. Zacząłem szukać, trafiłem na ten pas. Ze względu na okrągłą sylwetkę, wiek i stadium choroby zalecono mi, bym skorzystał z jego silniejszej wersji, czyli Belteo Ultra o dłuższych taśmach i mocy 15 000 Gs. Zapłaciłem więcej, jednak nie żałuję. Gdy dopadał mnie silny ból, nosiłem go za dnia, gdy ten ustawał, korzystałem z niego wyłącznie podczas snu, na zmianę z żoną. Po 7ch zauważyliśmy pierwsze efekty, a po 4 tygodniach zapomnieliśmy, czym są cierpienie i problemy z poruszaniem.

Artur Waślak (64 l.) z Terespola

Belteo jest w 100% bezpieczne: • nie powoduje oparzeń, podrażnień i skutków ubocznych • nie uciska i nie zaburza krążenia • likwiduje ból, przenosząc obciążenie z kręgosłupa na mięśnie poprzeczne brzucha • idealnie dopasowuje się do każdej sylwetki • odpowiedni dla kobiet i mężczyzn w każdym wieku • może być używany 24h

TYLKO 107 zł

OPRÓŻNIANIE MAGAZYNÓW!
WIELKA OKAZJA! WYJĄTKOWA CENA!

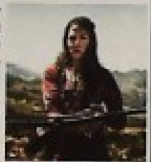
Pierwszym 80 osobom, które zadzwonią do 3 lutego 2020 r. przysługuje 75% zniżki producenta w momencie zakupu preparatu prof. Hopkinsona, wspomagającego eliminowanie zwyrodnień stawów tylko ~~317 zł~~ 107 zł (przesyłka GRATIS)!

Zadzwoń: 56 300 35 85

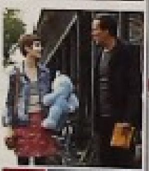
TVP 1

5.15 **Klan** (3597-3599) – telenowela, Polska 2019
6.25 **Sprawa dla reportera**
7.20 **Rok w ogrodzie** (781) ○
7.45 **Rok w ogrodzie extra** ○
8.00 **Pełnosprawni** (338) ○
8.30 **Skoki narciarskie:** Zawody PŚ w Sapporo (live)
Po emocjach w Zakopanem rywalizacja przenosi się do Japonii. Przed rokiem obydwa konkursy na Okurayamie wygrał Stefan Kraft. Teraz Austriak również należy do grona faworytów. **210 min**
12.00 **Polskie ślady** – reportaż
Krzysztof Putemicki będzie gościł na Bukowinie, w miejscowości Kaczyka. Spotka się z panią Krystyną. **40 min**
12.40 Fascynujący świat: **Góry i ich mieszkańcy** (5): Andy – serial dokumentalny, Wielka Brytania 2017
13.45 **Okrasa łamie przepisy** ○ – magazyn kulinarny
Karol udowadnia, że na grzybobranie można wybrać się też zimą. O tej porze roku rosną boczniaki czy uchowce. Po spacerze przygotuje m.in. makaron z pesto z dzikich roślin. **30 min**
14.15 **Z pamięci** – cykl felietonów
14.25 **Przyrodnik na tropie** (4): Łątka dziewczęcia – serial dokum., Polska 2019
W Polsce żyje ponad siedemdziesiąt gatunków ważek. Potrafią one poruszać się bardzo szybko w powietrzu: mogą rozwinąć prędkość około stu długości ciała na sekundę. **40 min**
15.05 **Sanatorium miłości 2** (4) – reality show, Polska
16.00 **Młody Piłsudski** (9) – serial historyczny, Polska 2018
17.00 **Teleexpress, Pogoda**
17.25 **Jaka to melodia?** ○ – teleturniej muzyczny
18.25 **Postaw na milion** ○ – teleturniej, Polska
19.25 **Sport**
19.30 **Wiadomości, Pogoda**
20
20.10 **Alarm!** – magazyn interwencyjny
20.35 **Komisarz Alex 12** (148) – serial kryminalny, Polska 2018 (patrz obok)
21.30 Hit na sobotę: **Saga wikingów** – film przygodowy, Szwajcaria/Niemcy/RPA/Wielka Brytania 2014, reż. Claudio Fäh, wyk. Ed Skrein, James Norton, Charlie Murphy, Ryan Kwanten (patrz obok) FILM ★★
23.20 **12 godzin** – film sensacyjny, USA 2012, reż. Simon West, wyk. Nicolas Cage, Josh Lucas, Danny Huston, Malin Akerman (patrz obok) FILM ★★★
1.00 **Jaka to melodia?** ○ – teleturniej muzyczny
1.50 **Studio – skoki narciarskie:** Zawody PŚ w Sapporo
2.00 **Skoki narciarskie:** Zawody Pucharu Świata w Sapporo (live) ► 4.10

20.35 KRYMINALNY
Komisarz Alex 12 (148)
Brazylijczyk Felipe daje na przechowanie swojej dziewczynie (Magdalena Osińska, zdj.) tajemniczą kopertę. Prosi, by spotkali się za trzy dni na postoju taksówek. Wkrótce jednak zostaje znaleziony martwy. Górski rozpoczyna śledztwo. **55 min**



21.30 PRZYGODOWY
Saga wikingów
Wygnani z ojczyzny wojownicy pod wodzą Asbjörna (Tom Hopper) wyruszają do Brytanii, by zrabować złoto z tamtejszych klasztorów. Ich podróż przerywa sztorm. Rozbitkowie trafiają na szkockie wybrzeże. W drodze do osady Danelaw, którą rządzą ich pobratymcy, napadają na konwój. Porywają córkę króla Dunchaida, Inghean (Charlie Murphy, zdj.). **110 min**



23.20 SENSACYJNY
12 godzin
Will (Nicolas Cage, zdj.) wychodzi z więzienia, gdzie trafił za napad. Dawny kompan (Josh Lucas) porywa jego córkę. Żąda skradzionej przed laty gotówki. Zdesperowany ojciec, który spalił łup, bezskutecznie szuka pomocy u FBI. Może jednak liczyć na byłą wspólniczkę (Malin Akerman). **100 min**

TVP 2

4.40 **Koło fortuny** (306) ○ – teleturniej, Polska
5.15 **Barwy szczęścia** (2181, 2182) – serial obyczajowy, Polska 2019
6.20 **M jak miłość** (1488) – serial obyczajowy, Polska 2020
7.15 **Pytanie na śniadanie**
11.25 **To je Borowicz. Podróże ze smakiem** (30) ○ – magazyn kulinarny (patrz obok)
11.55 **Pasjonaci:** Adam – serial dokum., Polska 2019
12.30 **Na sygnale** (255) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2020
13.05 **Herbatka z kabaretem** (15) – program rozrywkowy
14.00 **Familiada** ○ – teleturniej
14.35 **Koło fortuny** (686) ○ – teleturniej, Polska
15.15 **Szansa na sukces. Opole 2020** (9) ○ – widowisko, Polska 2019
Na kanapie jurorów zasiadają członkowie zespołu Varius Manx. Uczestnicy wykonają piosenki z repertuaru grupy. Usłyszymy takie hity jak „Orła cień”, „Piosenka księżycowa” i „Zamigotał świat”. **70 min**
16.25 **Rodzinka.pl** (273) – serial komediowy, Polska 2019
Boscy jedzą kolację z Markiem i Marią. Przyjaciółki cieszą się, że obaj panowie w końcu doszli do porozumienia. Atmosferę psuje pojawienie się Agaty. **30 min**
16.55 **The Wall. Wygraj marzenia** (55) – teleturniej, Polska
17.50 **Słowo na niedzielę** ○
18.00 **Panorama, Pogoda**
18.30 **Lepsza połowa** (7, 8) – serial komediowy, Polska 2019
Aleks coraz częściej zostaje na noc u Weroniki. Kobieta narzuca mu kolejne obowiązki i coraz bardziej ogranicza. W końcu proponuje, by się do niej wprowadził. On stawia jednak warunki. **65 min**
19.35 **Lajk!** – mag. kulturalny
20.00 **The Voice Kids 3. Bitwa** (11) ○ – widowisko, Polska 2019 (patrz obok)
22.15 **Hiszpański temperament** – komedia, Hiszpania 2014, reż. Emilio Martínez Lázaro, wyk. Clara Lago, Dani Rovira, Carmen Machi (patrz obok) FILM ★★★
Miłosna historia, której komizm opiera się na zderzeniu odmiennych temperamentów oraz mentalności Basków i Andaluzyjczyków. **105 min**
0.00 **Igrzyska śmierci: Kosogłos. Część 1** – dramat s.f., USA 2014, reż. Francis Lawrence (opis str. 32) FILM ★★★
Bohaterska uczestniczka morderczych turniejów pragnie samodzielnie zabić prezydenta Snowa (Donald Sutherland). **135 min**
2.15 **Śmiertelne wybawienie** – thriller, USA 2017, reż. Colin Theys ► 3.45 FILM ★★

11.25 KULINARNY
To je Borowicz. Podróże ze smakiem (30)
Pasjonat sztuki kulinarnej Adam Borowicz (zdj.) wyrusza na wybrzeże Morza Czarnego. Poznaje tajniki parzenia tureckiej herbaty, próbuje anchois i odkrywa smaki lokalnej kuchni. Odwiedza też klasztor wykuty w skale. **30 min**

20.00 WIDOWISKO
The Voice Kids 3. Bitwa (11)
Trwa pełna emocji muzyczna zabawa. Młodzi wokaliści prezentują się trójkami, śpiewając wielkie przeboje. O tym, kto przejdzie do kolejnego etapu, decydują Cleo, Dawid Kwiatkowski oraz Baron i Tomson (obaj na zdj.). Trenerzy na co dzień pomagają uczestnikom w rozwijaniu talentu. W studiu czeka ich szereg niełatwych wyborów. **135 min**

22.15 KOMEDIA
Hiszpański temperament
Pochodzącą z Kraju Basków Amaię (Clara Lago, zdj.) właśnie rzucił narzeczony. Tymczasem do miasta przyjeżdża jej ojciec, który chce poznać przyszłego zięcia. Dziewczyna decyduje się na mistyfikację z udziałem Andaluzyjczyka Rafy (Dani Rovira, zdj.). **105 min**

POLSAT

4.55 **Disco Gramy** – pr. muz.
5.40 **Telezakupy TV Okazje**
6.00 **Nowy dzień** – pr. inform.
8.50 **Scooby-Doo i potwór z Loch Ness** – film animowany, USA 2004, reż. Scott Jerald, Joe Sichta FILM ★★
10.15 **Ewa gotuje** (341) – mag.
10.50 **SpongeBob: Na suchym lądzie** – komedia, USA 2015, reż. Paul Tibbitt, Mike Mitchell FILM ★★
Pirat kradnie przepis na miejscowy przysmak, krabobugery. Chce rozpocząć konkurencyjną produkcję. Sponge i przyjaciele zrobią wszystko, by pokrzyżować mu plany. **120 min**
12.50 **Sami swoi** – komedia, Polska 1967, reż. Sylwester Chęciński FILM ★★★
Jasiek Pawlak (Zdzisław Karczewski) wraca z USA do Polski. Zauważa, że jego rodzina żyje w zgodzie z sąsiadami, z którymi od zawsze się kłóciła. Brat opowiada mu historię sporu. **105 min**
14.35 **Cztery wesela** (5) – program rozrywkowy
15.45 **Kabaret na żywo** – program rozrywkowy (patrz obok)
17.45 **Chłopaki do wzięcia** (147, 148) – serial dokumentalny, Polska 2018
Błażej długo szukał dziewczyny. W końcu to ona znalazła jego. Andelek przygotowuje się na zabawę dla singli. Robert wierzy, że w końcu będzie mógł zatańczyć dla tej jedynej. **65 min**
18.50 **Wydarzenia, Sport**
19.25 **Pogoda**
19.30 **Świat według Kiepskich** (250) – serial komediowy, Polska 2007
Paździoch otwiera na korytarzu sklep z używaną odzieżą, który cieszy się popularnością wśród sąsiadów i mieszkańców osiedla. Jedynie Kiepski nie ma zamiaru nic kupować. **35 min**
20.05 **Epoka lodowcowa 2: Odwilż** – film animowany, USA 2006, reż. Carlos Saldanha (patrz obok) FILM ★★★
22.00 **X-Men: Ostatni bastion** – film s.f., Francja/USA 2006, reż. Brett Ratner, wyk. Hugh Jackman, Halle Berry, Ian McKellen, Famke Janssen (patrz obok) FILM ★★★
Reżyserią filmu miał się zająć Bryan Singer. Odrzucił jednak tę propozycję, by podjąć pracę na planie obrazu „Superman. Powrót”. **135 min**
0.15 **Ukryty wymiar** – s.f., Wielka Brytania/USA 1997, reż. Paul W.S. Anderson FILM ★★
Rok 2047. Załoga kapitana Millera (Laurence Fishburne) odnajduje wrak zaginionego statku. Ratownicy odkrywają, że jest on śmiertelną pułapką. **135 min**
2.30 **Tajemnice losu** – program rozrywkowy

15.45 ROZRYWKA
Kabaret na żywo
Przypomnienie wieczoru w konwencji koncertu życzeń, którego gospodarzami byli artyści z Formacji Chatelet. Zaprezentowane zostaną tylko skecze cieszące się największą popularnością w telewizji i internecie, m.in. w wykonaniu Jerzego Kryszaka (zdj.). **125 min**

20.05 ANIMOWANY
Epoka lodowcowa 2: Odwilż
Nadchodzi kres beztroskiego życia mieszkańców doliny. Muszą oni uciekać przed wielką wodą. W trakcie podróży spotykają mamucią samicę Elę i jej przyjaciół. W dalszą drogę zwierzęta ruszają razem. Wędrujący przez lodową krainę przyjaciele nie wiedzą, że w głębinach czyhają wygłodniałe prehistoryczne bestie. **115 min**

22.00 SCIENCE FICTION
X-Men: Ostatni bastion
Wolverine (Hugh Jackman), Storm (Halle Berry, zdj.) oraz inni mutanci dostają szansę na normalne życie. Wiąże się to z utratą mocy. Magneto (Ian McKellen) nie chce do tego dopuścić. Zbiera armię. Wychowankowie Xaviera (Patrick Stewart) stają z nim do walki. **135 min**

TVN

4.50 **Uwaga!** – magazyn reporterów, Polska
5.15 **Mango** – telezakupy
7.30 **Dzień Dobry TVN** – mag.
11.00 **Na Wspólnej** (3012-3015) – serial obyczajowy, Polska 2020
12.50 **Top Model** (9) – reality show, Polska 2019
14.35 **Akademia policyjna 4: Patrol obywatelski** – kom., USA 1987, reż. Jim Drake FILM ★★
Komendant Lassard (George Gaynes) – przełożony Mahoneya (Steve Guttenberg) i jego kolegów z akademii policyjnej – powołuje patrole obywatelskie. Mają one pomóc w zwalczaniu przestępczości. Akcja wywołuje chaos w mieście. **105 min**
16.20 **Kobieta na krańcu świata** (4) – serial dokumentalny, Polska 2019
Martyna Wojciechowska udaje się do Jerozolimy. Tam odwiedza dzielnicę ultraortodoksyjnych Żydów. Rozmawia z Joelem, który jest ojcem kilkanaściorga dzieci. **35 min**
16.55 **Klinika naturalnego piękna** (1, 2) – reality show, Polska 2019 (patrz obok)
18.00 **Kuchenne rewolucje** (6): Łódź, Włoszczyzna – progr. rozrywkowy, Polska 2018
Emilia marzyła o własnej restauracji. Prowadzi ją z partnerem. Mimo korzystnej lokalizacji i prawdziwej kuchni prosto z Włoch biznes nie odniósł sukcesu. **60 min**
19.00 **Fakty**
19.25 **Sport, Pogoda**
19.44 **Raport smogowy – poznaj kolory powietrza**
19.45 **Uwaga!** – magazyn reporterów, Polska
20.00 **Polowanie na druhny** – komedia romantyczna, USA 2005, reż. David Dobkin, wyk. Owen Wilson, Vince Vaughn, Christopher Walken (patrz obok) FILM ★★
Rozrywkowe kino twórcy „Rycerzy z Szanghaju”. Odtwórcy głównych ról współpracowali też przy trzech innych filmach – „Zoolanderze”, „Starskym i Hutchu” oraz „Stażystach”. **155 min**
22.35 **Chłopaki też płaczą** – komedia romantyczna, USA 2008, reż. Nicholas Stoller, wyk. Jason Segel, Kristen Bell, Mila Kunis, Russell Brand (patrz obok) FILM ★★
0.50 **Kull Zdobywca** – film przygodowy, USA 1997, reż. John Nicolella FILM ★
2.50 **Uwaga!** – magazyn reporterów, Polska
3.10 **NOC Magii** – interaktywny program rozrywkowy

16.55 REALITY SHOW
Klinika naturalnego piękna (1, 2)
Natalię do programu zgłosił jej mąż. Na czole pacjentki pojawił się tłuszczak. Zmianę usuwa dr Adam Sidorowicz. W czasie spotkania z doktorem Mirackim kobieta przyznaje, że kłopot stanowi dla niej także broda, która wyraźnie odstaje. **65 min**

20.00 KOM. ROMANT.
Polowanie na druhny
John (Owen Wilson, zdj.) i Jeremy (Vince Vaughn, zdj.) wpraszają się na wesela. Podają się za przyjaciół rodziny, po czym uwodzą najładniejsze dziewczęta. Na jednym z przyjęć wpadają w tarapaty. **155 min**

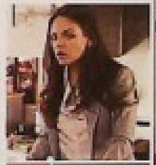
22.35 KOM. ROMANT.
Chłopaki też płaczą
Peter Bretter (Jason Segel), załamany rozstaniem z aktorką Sarah Marshall (Kristen Bell, zdj.), wyjeżdża na Hawaje. W tym samym hotelu zatrzymuje się jego była partnerka z nowym chłopakiem. Tymczasem Peter zwraca uwagę uroczej recepcjonistki (Mila Kunis). **135 min**

TV PULS

5.55 **Pan wzywał, milordzie? 4** (3) – serial komediowy, Wielka Brytania 1993
W posiadłości sir Ralpha ma zostać zorganizowany bal dla służby. Ivy chciałaby pójść z Jamesem, on jednak odmawia jej towarzystwa. Dochodzi do konfliktu. **65 min**
7.00 **Taki jest świat 5** (5) – program informacyjny
Przegląd wydarzeń z całego świata. Twórcy pokazują nie tylko wiadomości dotyczące gospodarki i polityki, lecz także barwne ciekawostki z życia gwiazd. **50 min**
7.50 **Bibliotekarze 3** (3) – serial przygodowy, USA 2016
Artefakt, który mieli odzyskać Bibliotekarze, scala się z Cassandrą. Potężna zamieć zmusza Stone'a i Cassandrę do schronienia się w nieco dziwnym i tajemniczym hotelu. **60 min**
8.50 **13 posterunek 2** (24, 25) – serial komediowy, Polska 2000 (patrz obok)
10.10 **Rodzinny interes** (41-45) – serial obyczajowy, Polska 2019
Gabriela postanawia zupełnie zmienić swój wygląd. Oświadcza fryzjerkom, że robi to dla chłopaka, z którym się spotyka. Klaudia odkrywa, że motywacja kobiety jest inna. **290 min**
15.00 **Lombard. Życie pod zastaw 4** (187-191) – serial obyczajowy, Polska 2019
Olga przeprasza Mariusza za swoje zachowanie i zgadza się, by Julia została u niego na noc. Justyna, koleżanka Andżeliki, wykazuje coraz większe zainteresowanie Mariuszem. **300 min**
20.00 Mocne sobotnie kino **Ochroniarz** – film sensacyjny, USA 2017, reż. Alain Desrochers (opis str. 57) FILM ★★
Były komandos Eddie (Antonio Banderas) staje w obronie 11-letniej dziewczynki, która ma zeznawać w procesie mafii. **110 min**
21.50 **Polowanie na czarownice** – film przygodowy, USA 2011, reż. Dominic Sena, wyk. Nicolas Cage, Ron Perlman, Stephen Campbell Moore (patrz obok) FILM ★★
Kino z dreszczykiem osadzone w spowitej mrokami średniowiecznej Europie. Atutem produkcji są widowiskowe efekty specjalne. **115 min**
23.45 **Złe mamuśki** – komedia, USA 2016, reż. Jon Lucas, Scott Moore, wyk. Mila Kunis, Kathryn Hahn, Kristen Bell (patrz obok) FILM ★★
1.40 **Zobacz to!**

8.50 KOMEDIOWY
13 posterunek 2 (24, 25)
Arnie jest zauroczony policyjną instruktorką. Ta ignoruje jego zaloty i stara się umówić na kolację z Cezarym (Cezary Pazura, zdj.). Ostatecznie wieczór spędza z nią Rysio. Pozostali policjanci aresztują bandytów, którzy obrabowali bank. **80 min**

21.50 PRZYGODOWY
Polowanie na czarownice
Wiek XIV. Dwaj dzielni rycerze, Behmen (Nicolas Cage, zdj.) i Felson (Ron Perlman, zdj.), trafiają przed oblicze kardynała. Dostają rozkaz przewiezienia czarownicy na proces do odległego opactwa. **115 min**



23.45 KOMEDIA
Złe mamuśki
Amy (Mila Kunis, zdj.) musi godzić obowiązki wychowawcze z pracą zawodową. Przytłoczona nierealnymi wymaganiami otoczenia postanawia zerwać z wizerunkiem idealnej matki. Dołączają do niej dwie koleżanki. Razem wprowadzają rewolucję w szkolnym samorządzie rodziców. **115 min**

TVN 7

4.55 **Ukryta prawda** (566) – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016
5.55 **Mango** – telezakupy
8.05 **Ukryta prawda** (562, 563) – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016
10.15 **My Way** (7) – program rozrywkowy, Polska 2019
Edyta Górniak ma okazję rozliczyć się z przeszłością. Instruktorzy pracują, aby jak najlepiej przygotować ją do egzaminu. Szykują intensywny trening. **35 min**
10.50 **BrzydUla** (110-114) – serial komediowy, Polska 2009
13.50 **Inspektor Gadżet** – komedia, USA 1999, reż. David Kellogg, wyk. Matthew Broderick, Rupert Everett, Joely Fisher (patrz obok) FILM ★★
Film oparty na znanym francuskim serialu animowanym z lat 80. W głównej roli nominowany do Złotego Globu za kreację w „Wolnym dniu pana Ferrisa Buellera” Matthew Broderick. **105 min**
15.35 **Jack Frost** – film familijny, USA 1998, reż. Troy Miller, wyk. Michael Keaton, Joseph Cross, Kelly Preston, Mark Addy (patrz obok) FILM ★★
Ciepła, rodzinna opowieść, pozwalająca powrócić jeszcze do świątecznego klimatu. Za kamerą stanął siedmiokrotnie nominowany do nagrody Emmy Troy Miller. **130 min**
17.45 **Listy do M. 2** – komedia romant., Polska 2015, reż. Maciej Dejczer (opis str. 33) FILM ★★★
Nadchodzi Gwiazdka. Świąteczny nastrój sprawia, że ludzie stają się sobie bliżsi. Magda (Magdalena Lamparska) komplikuje spokojne życie muzyka Reda. **135 min**
20.00 **Mumia** – film przygodowy, USA 1999, reż. Stephen Sommers (opis str. 57) FILM ★★★
Poszukiwacze przygód Rick (Brendan Fraser) i Evelyn (Rachel Weisz) trafiają do starożytnej nekropolii. Budzą mumię kapłana. **160 min**
22.40 Komediowa sobota **Internat specjalnej troski** – komedia, USA 2015, reż. Ira Ungerleider, wyk. Jamie Chung, Juliette Goglia, Brigitte the Dog, Ryan Hansen (patrz obok) FILM ★★
1.05 **Kości 11** (1/22) – serial kryminalny, USA 2015-2016
Booth i Bones rozpoczynają kolejny etap w życiu. Aubrey odnajduje się w nowej roli w FBI i oczekuje na następne sprawy. **60 min**
2.05 **Druga strona medalu 3** (7) – talk-show
2.40 **NOC Magii** – interaktywny program rozrywkowy ► 4.50

13.50 KOMEDIA
Inspektor Gadżet
John (Matthew Broderick, zdj.) marzy, aby zostać stróżem prawa. Poddany eksperymentalnej operacji wszczepienia w ciało urządzeń mechanicznych staje się superpolicjantem. Chce odnaleźć zabójców naukowca, w którego córce (Joely Fisher, zdj.) się zakochał. **105 min**

15.35 FAMILIJNY
Jack Frost
Muzyk Jack (Michael Keaton) ginie w wypadku. Rok później jego syn Charlie (Joseph Cross, zdj.) lepi ze śniegu bałwana i ubiera go w szalik i czapkę ojca. Mężczyzna powraca do życia pod postacią śniegowego bałwana. **130 min**

22.40 KOMEDIA
Internat specjalnej troski
Perypetie grupy studentów, którzy mieszkają w akademiku jednej z uczelni. Doug (Ryan Hansen), Olivia (Jamie Chung, zdj.), Sam (Andrew Bachelor), Rachel (Juliette Goglia) i reszta ekipy przeżywają szalone przygody. Dochodzi do nieoczekiwanych wydarzeń. **145 min**

REKLAMA
polka ZAWSZE PIĘKNA
SKARBY POLSKICH REGIONÓW

20

► – godzina zakończenia programu
PREMIERA – pierwszy raz w telewizji ○ – dla wszystkich ○ – tylko dla dorosłych DVB-T – stacja dostępna w naziemnej telewizji cyfrowej

TeleTydzień
RMF Weekend z rodziną! W najlepszym towarzystwie? Tylko z Aleksandrą Filipek! Co Ludzie Powiedzą w soboty oraz Lepiej Być Nie Może w niedziele. W RMF FM od 10.00!

TVP 3

12.35 Franciszek od połamanych skrzydeł
12.50 Kamień, nożyce, papier
13.00 Zimą w Małopolsce
13.15 Ukryte skarby
13.50 Ktokolwiek widział, ktokolwiek wie
14.20 Sanatorium miłości 2 (3)
15.15 Ptaszka – film obyczajowy, Polska 1994
16.30 Szlakiem miejsc niezwykłych: Pomniki historii
16.45 Dziennik regionów – tematy dnia
17.00 Zimą w Małopolsce
17.15 Oderwany
17.30 Program lokalny
20.00 Piosenka dla Ciebie
21.00 Piosenka u Ciebie
21.30 Program lokalny

PROGRAM INFORMACYJNY

22.00 Dziennik regionów
Reporterzy omawiają najważniejsze polityczne, społeczne i gospodarcze wydarzenia kończącego się właśnie dnia. Pochodzą one ze wszystkich regionów kraju. 25 min

22.25 Regionalny magazyn sportowy – sobota
Najciekawsze wydarzenia sportowe. Nie zabraknie też podsumowania wyników rozgrywek. 20 min
22.45 Kryminalna śliczna? – Kryminalne śledzenia
23.05 Nieobliczalni – komedia sensacyjna, Francja 2012
0.50 Ktokolwiek widział, ktokolwiek wie

TVP POLONIA

6.10 Barwy szczęścia (2120, 2121) – obycz.
7.35 Pytanie na śniadanie
10.55 Polonia 24 – mag. inf.
11.50 Okrasa łamie przepisy
12.25 Ojciec Mateusz 17 (220)
13.15 Na dobre i na złe (762)
14.15 Zakochaj się w Polsce (150) – mag., Pol. 2019
14.45 Muzyka na weekend (5)
15.40 Wolny Ekran (182)
16.00 Kulturalni PL – magazyn
17.00 Słownik polsko@polski
17.30 Teleexpress
17.55 M jak miłość (1480)
18.45 Golec uOrkiestra – Symphoethnic (2)
19.45 Dobranocka
20.00 Wiadomości

SERIAL HISTORYCZNY

20.45 Wojenne dziewczyny 3 (34) – Polska 2019
Leon przekazuje Ewce dobre wiadomości o Szczepanie. Dziewczyna donosi o wszystkim Jadwidze i Ircie. Marysia dostaje zaproszenie do willi Martina. Na miejscu robi przegląd jego biurka. 55 min

21.40 Sanatorium miłości 2 (4) – reality show, Polska
22.35 Ostatnia akcja – komedia sensacyjna, Polska 2009
Były żołnierz AK, Zygmunt, dowiaduje się, że jego wnuk został pobity przez gangstera. Mężczyzna postanawia sam wymierzyć sprawiedliwość przestępcom. 110 min
0.25 M jak miłość (1480)

TV 4

6.00 Pan Peabody i Sherman Show – serial anim.
7.05 Kacze opowieści
8.35 Galileo (768, 769)
11.00 Policjantki i Policjanci (599-601) – serial obycz.
14.00 STOP Drogówka – mag.
15.05 Smak miłości – komedia romantyczna, USA 2016
17.05 Program ochrony księżniczek – film familijny, USA 2009
19.00 Galileo (770)
Ekipa testuje gadżety... 60 min

SERIAL OBYCZAJOWY

20.00 Policjantki i Policjanci (602, 603) – Polska 2019
Przestraszona dziewczyna zgłasza zniknięcie przyjaciółki. Załoński i Zielińska znajdują pobitą i nieprzytomną dziewczynę. Wychodzi na jaw, że poszkodowana umówiła się na randkę z tajemniczym Pawłem. 120 min

22.00 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (346, 347)
0.05 Czysty strzał – thriller, USA/Wielka Brytania/Kanada 2013
Podczas polowania John przypadkowo zabija kobietę. Ukrywa jej ciało w lesie i zabiera znalezioną przy niej gotówkę. Przyciąga uwagę przestępcy. 145 min

PULS 2

8.45 Marta mówi! 2 – anim.
9.15 Bajeczki Maszy – anim.
9.55 Straszne historie Maszy
10.00 Jej Wysokość Zosia
10.55 Baranek Shaun – anim.
11.15 Tomek i przyjaciele 19
11.40 Psi Patrol 4 – anim.
12.20 Zaczarowany świat Bell
13.40 Czerwony Kapturek: Prawdziwa historia – film anim., USA 2005
15.20 Pingwiny z Madagaskaru 3 – anim.
17.10 Pingwiny z Madagaskaru
18.25 Mała syrenka – film animowany, USA 1989
20.00 Następny proszę! (4)

KOMEDIA ROMANTYCZNA

21.00 Prawo ciążenia – USA 2009
Thea (Lindsay Lohan, zdj.) pracuje jako sekretarka. Gdy szef chce ją zwolnić, dziewczyna okłamuje go, że spodziewa się dziecka. By utrzymać się w pracy, musi przez kilka miesięcy udawać ciążę. Pomaga jej w tym przyjaciółka. 110 min

22.50 Kwarantanna 2: Terminal – horror, USA 2011
Pasażer samolotu lecącego do Nashville staje się agresywny i gryzie kobietę. Wkrótce inni podróżni zamieniają się w bestie. Ci, którzy uniknęli zakażenia, walczą o życie. 100 min
0.30 Niesamowite! (20-25, 1)

TVP ROZRYWKA

7.30 Muzyka łączy pokolenia
8.15 Koło fortuny (659)
8.55 Gwiazdozbiór TVP Rozrywka
9.30 Kabaret Potem. „Robin Hood – czwarta strzała"
10.35 Dzikie Fale Fair Play Crew – pr. rozr.
11.40 Pułapki umysłu 2 (5)
12.10 To je Borowicz. Podróże ze smakiem (28) – mag.
12.35 Podróże z historią (1)
13.10 Frywolne życie zwierząt 2 (1) – przyrod.
13.40 Postaw na milion
14.40 Śpiewające fortepiany (23) – teleturniej muz.
15.45 Rodzina, ach rodzina (2)
16.50 Wszystkie stworzenia duże i małe 5 (10)

ROZRYWKA

17.50 Kocham Cię, Polsko! (6) – Polska 2017
Aktorskie małżeństwo Jadwigi i Dariusza Basińskich oraz Jacek Banasiński, pod wodzą Anika Królikowskiej (zdj.), mierzą się z zespołem Tomasza Kammela – tu kapitanem Nowickim, Magdaleną Mazury oraz Karolem Strasburgerem. 100 min

19.30 Kabaret za kulisami (20)
20.35 Śpiewające fortepiany (24) – teleturniej
21.40 Dzięki Bogu już weekend
22.45 Płocka Noc Kabaretowa 2012. „Jestem gwiazdą!" (1, 2) – pr. rozr.
0.55 18. Mazurska Noc Kabaretowa. Mrągowo 2016 – „Moda na swetry"

TTV HD

10.05 Rozbitki do pewnej chwili
11.10 10 zadań specjalnych Michała Morana 4 (3)
11.45 DeFacto 7 (1)
12.10 DeFacto 10 (6)
12.40 Patent na... (6) – mag.
13.10 Pierwszy raz na granicy (7) – fab. dok.
13.55 Piękne i odważne (3)
14.40 Damy i wieśniaczki. Za granicą (7)
15.45 Express
16.05 Ostre cięcie 9 (3)
16.55 Gogglebox. Przed telewizorem 4 (3)
17.45 Express
18.00 Usterka 11 (13)
18.40 Patent na... (10) – mag.
19.30 Patent na kasę (20)
19.45 Express

ROZRYWKA

20.05 Druga twarz 3 (3)
Skupiony na sobie Maciek decyduje się na radę od stylistów. Monika już zdecydowała nie może tego. Dotychczasowy uczestnik, Paweł, codziennie zmienia twarz. Uda się, że nie słyszy komentarzy. 60 min

21.05 Królowe życia 5 (7, 8)
Rafał i Gabriel decydują się na weekend w spa, z dala od problemów. Nic nie ubywa się po ich myśli. Dagmarę czeka przeprawa z jedną pralką. 90 min
22.35 Gogglebox. Przed telewizorem 10 (5)
23.35 Gogglebox. Przed telewizorem 4 (6)
0.20 Ostre cięcie 9 (3) – rozr.

STOPKLATKA

6.00 Nowa Scena Śmiechu (1, 2) – pr. rozr., Pol. '19
7.45 Komisarz Rex 4 (58-60)
10.40 Przygody Merlina 3 (35)
11.40 Stawka większa niż życie (3, 4) – serial wojenny
14.20 Allo, Allo (72) – kom.
15.15 Za kilka dolarów więcej – western, RFN/Hiszp./Włochy/Monako 1965
17.50 Szczęśliwy dzień – kom. romantyczna, USA 1996
20.00 Łowcy głów – thriller, Norwegia/Niemcy/Szwecja/Dania 2011
Złodziej dzieł sztuki chce zdobyć bezcenny obraz. Trafia na wyjątkowe przeciwności. 120 min

SERIAL SENSACYJNY

22.00 Narcos 3 (1, 2) – USA/Kolumbia/Meksyk 2017
Pena zaleje swoich dawnych kontaktów z Los Pepes. Członkowie kartelu z Cali martwią się, że niespodziewana awaria gazu może przekreślić ich porozumienie z kolumbijskim rządem. 135 min

0.15 Przekręt – komedia sens., Wlk. Bryt./USA 2000
Franky ma dostarczyć Avenu kradziony diament. Wpada w pułapkę. Tymczasem Turkish i Tommy muszą uciekać przed gangsterami. Wplątują się w aferę związaną z diamentem. 135 min
2.30 Wtorek – komedia, Pol. '01, wyk. Paweł Kukiz

POLSAT 2

6.00 Disco Gramy – pr. muz.
7.00 Awantura o kasę (149)
8.00 Nasz nowy dom (147)
8.40 Lepsza połowa (5, 6)
9.00 Dlaczego ja? (735-737)
14.00 Zawsze warto (9) – serial obyczajowy, Polska 2019
15.00 Nasz nowy dom (121)
16.00 Joker (40) – teleturniej, Pol.
17.00 W rytmie serca (53)
18.00 Malanowski i partnerzy (383-385) – fab.-dok.
19.30 Ewa gotuje (266)
Gospodyni programu przedstawia przepisy. 35 min
20.05 Wydarzenia

SENSACYJNY

20.45 Snajper: Dziedzictwo – USA/Bułgaria 2014
Sierżant Beckett (Chad Michael Collins, zdj.) dowiaduje się, że jego ojciec padł ofiarą terrorysty. Chce ująć sprawcę zbrodni. Niebawem odkrywa, że został oszukany i zwabiony w pułapkę. 125 min

22.50 Zatopieni – film sens., Bułgaria/Wlk. Bryt. 2005
Najemnik Cody ma schwytać terrorystę, który przetrzymuje na pokładzie okrętu amerykańskich żołnierzy. Rząd zataja przed nim ważny szczegół misji... 125 min
0.55 Kabaretowa Ekstraklasa
2.00 Wydarzenia
2.45 Wystarczy chcieć – mag.

TVP SERIALE

5.55 Na sygnale (253)
6.35 Alternatywy 4 (2, 3)
8.40 Lepsza połowa (5, 6)
9.40 Ranczo 9 (112, 113)
11.40 Rodzinka.pl (4, 5, 6)
13.10 Zaginiona w marzenia 2 (15) – obycz., Polska 2019
13.20 Ojciec Mateusz 9 (109)
14.20 Ranczo 9 (114-116) – serial obycz., Pol. 2015
17.15 Alternatywy 4 (4) – kom.
18.25 Komisarz Alex 12 (147)
Górski zostaje wezwany do... 60 min
19.25 Ojciec Mateusz 12 (281)

SERIAL KRYMINALNY

20.20 Ojciec Mateusz 9 (110, 111) – Polska 2013
Kapitan Banach, który wykrył nieprawidłowości w swojej jednostce, zostaje napadnięty. Mateusz postanawia porozmawiać z synem oficera, Wojtkiem. 95 min

21.55 Ranczo 9 (117) – obycz.
Prezes Kozioł planuje przeprowadzenie bardzo ryzykownej akcji politycznej. Polska Partia Uczciwości może stracić wszystko, na co pracowała. 60 min
22.55 Ranczo 10 (118) – obycz.
23.50 Młody Piłsudski (9)
0.50 Na dobre i na złe (765)
1.50 Nowa (5) – serial kryminalny
2.50 Ratownicy (1/13) – obycz.

KINO POLSKA

6.00 Hrabina Cosel (3-ost.) – film historyczny, 1968
7.05 Żubry – film dok., 1964
7.20 TV okazje
7.35 Cisza – dramat obyczajowy, 2001
9.50 1920 Bitwa Warszawska – dramat wojenny, 2011
12.10 TV okazje
12.30 Blisko, coraz bliżej (17, 18) – obycz., 1986
15.40 Stawka większa niż życie (1, 2) – serial wojenny, '67
140 min
18.00 Kabaretowy rejs (75, 76)

KOMEDIA ROMANTYCZNA

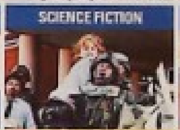
20.00 Randka w ciemno – 2009, reż. Wojciech Wójcik
Majka ma złamane serce, a Karol (Borys Szyc, zdj.) przegrał zakład z kolegami. Oboje zgłaszają się do telewizyjnego show i wygrywają nagrodę główną – wspólny rejs po Morzu Śródziemnym. 120 min

22.00 Wesele – komedio-dramat, 2004
Podkarpacka prowincja. Zamożny gospodarz Wojnar urządza córce Kasi huczne wesele. Seria nieprzewidzianych zdarzeń zmienia imprezę w katastrofę. 130 min
0.10 Ogród Luizy – dramat obyczajowy, 2007
2.25 TV okazje

AXN

6.25 Conan (10) – serial przyg.
7.30 Agenci NCIS: Los Angeles (10, 11) – sens.
9.25 Smerfy: Poszukiwacze zaginionej wioski – film anim., USA/Hongkong 2017
11.15 Grimm 5 (17, 18)
13.05 Poza czasem (9, 10) – serial s.f., USA 2016
15.00 Gęsia skórka – komedia, USA/Australia 2015
17.15 Godzilla – film s.f., USA/Japonia 1998
Potężne monstrum atakuje japoński statek... 140 min

SCIENCE FICTION



20.00 Inwazja: Bitwa o Los Angeles – USA 2011
Kosmici dokonują ataku na Ziemię. Ostatnim bastionem ludzi jest Los Angeles. Emerytowany sierżant Michael Nantz (Aaron Eckhart, zdj.) wraca w szeregi armii, aby pomóc w walce. 145 min

22.25 Azyl – thriller, USA 2002, reż. David Fincher
Meg wprowadza się z córką do domu na Manhattanie. Gdy włamują się tam bandyci, obie zamykają się w specjalnym schronie. 145 min
0.50 Sprawiedliwość ulicy – film sens., USA 2007
2.50 Grimm 5 (17, 18) – serial fantasy, USA 2015-2016

CANAL+

8.15 Kiler – kom. sens., Pol. '97, wyk. Cezary Pazura
10.00 Garfield 2 – film familijny, USA/Wlk. Bryt. 2006
11.25 Mały Grand Hotel (8) – serial kom., Pol. 2019
11.40 Zięć mojego życia – komedia, Francja 2018
13.25 Lapu-capu extra
13.35 Arizona Junior – komedia kryminalna, USA 1987
15.30 Piłka nożna – Liga hiszpańska – studio
15.55 Piłka nożna – Liga hiszpańska: Real Madryt CF – Atletico Madryt (live)
18.30 „Ja" mocarza księżnej Diany – dok., Wlk. Bryt.
19.20 Wystrzałowe dziewczyny – western, USA 1994

KOMEDIODRAMAT

21.00 Nieposkromieni – USA 2018, reż. Emilio Estevez, wyk. Alec Baldwin
W Cincinnati zaczyna się fala mrozów. Los bezdomnych nie jest obojętny bibliotekarzowi Stuartowi (Emilio Estevez, zdj.). Placówka, w której pracuje, staje się dla nich schronieniem. 115 min

22.55 Chiński łącznik – film sensacyjny, Chiny 2017
0.45 Dark Web: Usuń znajomego – horror, USA/Rosja 2018
2.15 Poranek kojota – komedia, Polska 2001 95 min

W CANAL+ 1 emisja każdego programu rozpoczyna się godzinę później niż w CANAL+

TVP 3 PROGRAMY LOKALNE

BIAŁYSTOK 18.30 Obiektyw 19.05 Świadkowie czasu 19.20 Nad Niemnem 19.35 Kwartet 20.00 Piosenka dla Ciebie 21.00 Piosenka u Ciebie 21.30 Obiektyw
BYDGOSZCZ 18.30 Zbliżenia 19.00 Agroregion 19.25 Patron pojednania 20.00 Piosenka dla Ciebie 21.00 Piosenka u Ciebie 21.45 Zbliżenia 22.00 Dziennik regionów
GDAŃSK 18.30 Panorama 19.00 Wywiadówka 20.00 Piosenka dla Ciebie 21.00 Piosenka u Ciebie 21.30 Panorama – wydanie wieczorne 22.00 Dziennik regionów
KATOWICE 18.30 Aktualności – wydanie główne 18.52 Wieczorne wiadomości sportowe 19.08 Magazyn meteo 19.18 Z kultury 19.43 Narciarski weekend 20.00 Piosenka dla Ciebie 21.00 Piosenka u Ciebie 21.32 Aktualności 21.47 Wieczorne wiadomości sportowe 22.00 Dziennik regionów
KRAKÓW 18.30 Kronika – wydanie główne 18.54 Kronika kulturalna – wydanie główne 19.03 Pogoda na narty 19.15 Portrety 20.00 Piosenka dla Ciebie 21.00 Piosenka u Ciebie 21.32 Kronika – wydanie wieczorne 21.51 Speed 7 22.00 Dziennik regionów
LUBLIN 18.30 Panorama lubelska, pogoda – wydanie główne 19.02 Krzyż i rubieże Rzeczypospolitej 19.30 Podróże z historią 20.00 Piosenka dla Ciebie 21.00 Piosenka u Ciebie 21.31 Panorama lubelska
ŁÓDŹ 18.30 Łódzkie wiadomości dnia 19.00 Przystań w kulturze 19.30 Tamiej miast. Łódzkie 2019 20.00 Piosenka dla Ciebie 21.31 Łódzkie wiadomości dnia 22.00 Dziennik regionów
POZNAŃ 18.30 Teleskop 18.51 Kultura i rozrywka w TVP Poznań 19.43 Reportaż 20.00 Piosenka dla Ciebie 21.00 Piosenka u Ciebie 21.32 Teleskop – wydanie wieczorne 22.00 Dziennik regionów
RZESZÓW 18.30 Aktualności 19.00 Liczy się pasja 19.15 Odkrywanie Podkarpacia 19.45 Podkarpackie tablice i eskrypcje 20.00 Piosenka dla Ciebie 21.32 Aktualności – wydanie wieczorne 22.00 Dziennik regionów
SZCZECIN 18.30 Kronika – wydanie główne 18.55 Telezakupy 19.25 Telezakupy 20.00 Piosenka dla Ciebie 21.00 Piosenka u Ciebie 21.30 Kronika – wydanie wieczorne 21.51 Wokół nas 22.00 Dziennik regionów
WARSZAWA 18.30 TIW – wydanie główne 19.05 Gra Warszawy 19.33 Reportaż 20.00 Piosenka dla Ciebie 21.00 Piosenka u Ciebie 21.30 Kurier Warszawy i Mazowsza 22.00 Dziennik regionów
WROCŁAW 18.30 Fakty, pogoda – wydanie główne 18.59 Źródło ze smakiem 20.00 Piosenka dla Ciebie 21.00 Piosenka u Ciebie 21.31 Fakty – wydanie wieczorne, pogoda 22.00 Dziennik regionów

TVP HD

5.55 55. KFPP w Opolu – Od Opola do Opola
6.55 Okrasa łamie przepisy
8.10 Ja to mam szczęście!
9.10 Rodzinka.pl (257-259)
10.45 Ojciec Mateusz 15 (199)
11.40 Janosik (12, 13-ost.)
13.30 „Ja to mam szczęście!" – ulubione skecze
13.50 Lepsza połowa (7, 8)
14.55 M jak miłość (1488, 1489)
16.50 Na sygnale (245, 246)
17.55 The Voice Kids 3. Przesłuchania w ciemno
20.05 Ranczo 10 (121, 122)
22.05 Jestem z Tobą – film obyczajowy, Niemcy 2010
23.45 Ratujmy wesele – komedia, USA 2016
1.20 Pogotowie remontowe: Wielka przebudowa (5)

TVP KULTURA

11.25 Plakat – Narodziny nowoczesnej reklamy
12.20 Złoto dezerterów – komedia wojenna, Polska 1998
14.40 Szlakiem Kolberga
15.10 Balet Cracovia Danza. Historia zespołu
15.35 Arabeska – film sensacyjny, USA 1966
17.35 Motyl. Still Alice – dramat obyczajowy, USA/Fr./Wielka Brytania 2014
19.25 Muzyczny umysł – dok.
20.30 500 dni miłości – komedia romantyczna, USA 2009
22.15 Amy Winehouse: „I Told You I Was Trouble". Live from London – koncert
23.20 Czerwony pająk – thriller, Polska 2015
1.05 Performance – mag. kult.

ATM ROZRYWKA

9.00 Show Tracey Ullman 3 (3-6) – kom., Wlk. Bryt. '18
11.10 Księgarnia Black Books (3-6) – kom., Wlk. Bryt. '02
13.05 Światła rampy – komediodramat, Francja/USA 1952
15.45 Joanna – film dok., Pol. '13
16.35 Na ratunek 112 (16-18, 20, 28) – paradok.
19.00 Zoooo – praktykanci! (6)
19.30 Zameldowani (5) – kom.
20.00 Lojalność ponad wszystko – komediodramat, Niemcy/USA 2006
22.25 Świat według Kiepskich (418, 419) – serial kom.
23.25 W pogoni za zbrodniarzem – film sensacyjny, USA/Chorwacja/Bośnia i Hercegowina 2007
1.30 Na krawędzi 2 (8) – krym.

TV 6

6.00 Top 10 – lista przebojów
7.00 Galileo (544)
8.00 Detektyw Monk (11, 12)
10.00 Najsilniejsza drużyna świata – familijny, USA '15
12.00 Mistrz gry – film przygodowy, Argentyna/Kanada/Włochy 2014
14.25 Columbo (1) – krym.
16.25 119 dni na Pacyfiku – dramat przygodowy, Nowa Zelandia 2015
18.10 Ofiary losu – komedia, USA 2000
20.00 Galileo (550)
21.00 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (31, 32)
23.00 Dom w głębi lasu – horror, USA 2011
1.00 Włatcy móch – anim.
2.30 SuperLudzie Extra (27)

TVS

6.35 Śląska karuzela
7.30 Koncert życzeń
9.55 Mały koncert życzeń
11.00 Przy muzyce po śląsku
11.15 Winnetou po śląsku – western
13.15 Szlagierowa lista
15.10 U Bercy na cacy – pr. kult.
15.25 My wam to zagramy
16.00 Koncert życzeń
17.15 Śląska karuzela
18.15 Kuchnia po śląsku
18.50 Spotkanie z balladą
20.00 Koncert w TVS – pr. muz.
22.00 Winnetou po śląsku – western
0.00 Koncert życzeń
1.15 Top 100 wydarzeń XX wieku – dok.

ROMANCE TV

10.10 Wakacyjny trójkąt – komedia romantyczna, Niemcy 2016
12.05 Górski lekarz (98-102)
16.45 Bajka o jednym takim, co wyruszył w świat, by strach poznać – baśń filmowa, Niemcy 2014
18.00 Stanik marzeń – Bora Bora – film obyczajowy, Niemcy/Austria 2011
20.00 Wydział zabójstw Stambuł: Cena życia – krym., Niemcy/Turcja 2011
21.50 Utta Danella: Pocałunek na przebudzenie – film obyczajowy, Niemcy 2011
23.45 Wszystko dla pań (101-105) – serial obycz.

COMEDY CENTRAL

6.00 Rodzina zastępcza (7) – serial kom., Polska 1999
6.30 Przyjaciele 2 (19-24) – serial kom., USA 1995-1996
9.30 Przyjaciele 3 (1-22) – kom., USA 1996-1997
20.30 Młody Sheldon (9-13) – serial kom., USA 2017
23.00 Przyjaciele 3 (23, 24) – kom., USA 1996-1997
0.00 Włatcy móch 2 – anim.
1.30 Drunk History – Pół litra historii (3, 4) – program rozrywkowy, Polska 2017
2.30 Blok Ekipa 2 – anim. dla dorosłych, Pol. 2015
3.30 Graczykowie (49-51) – serial kom., Polska 2001
5.00 Daleko od noszy 2

TVN FABUŁA

9.25 Columbo (7) – krym.
11.00 Poszukiwacze – western, USA 1956
13.35 Niania i wielkie bum – film familijny, Wielka Brytania/Francja/USA 2010
15.50 Przystanek Hollywood 2 (5) – pr. rozr., Pol. 2019
16.25 Dziewczyny z drużyny 2 – komedia, USA 2004
18.10 Akademia policyjna 4: Patrol obywatelski – komedia, USA 1987
20.00 Robin Hood – dramat przygodowy, USA/Wielka Brytania 2010
22.55 Tammy – komedia obyczajowa, USA 2014
1.00 Alfabet filmowy (2)

13 ULICA

6.00 Prawo i porządek: UK 5 (6-8) – serial kryminalny
9.00 Prawo i porządek: UK 4 (1, 2) – krym., Wlk. Bryt. '13
11.00 Prawo i porządek: Zbrodniczy zamiar 5 (1-5) – krym., USA 2005
16.00 Dowody zbrodni (12-16) – serial krym., USA 2003
21.00 Koroner (4) – serial kryminalny, Kanada 2019
22.00 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku 8 (9) – serial kryminalny, USA 2011
23.00 Death Race – wyścig śmierci – film sens., USA/Niem./Wlk. Bryt. 2008
1.10 Prawo i porządek: Sekcja specjalna 16 (16-18)
4.00 Specjalistki (1, 2) – serial krym., Kanada 2018

POLSAT FILM

6.15 Górale (20) – serial dok.
6.45 Przyjaciółki (124, 125)
8.45 Wallace i Gromit: Klątwa królika – film anim., Wielka Brytania 2005
10.35 Dom – film animowany, USA 2015
12.35 Dzieciaki rządzą – komedia obyczajowa, USA 2009
14.15 Piksele – komedia, USA/Chiny/Kanada 2015
16.30 Auta – film animowany, USA 2006
19.00 Mroczna wieża – film fantasy, USA 2017
21.00 Blade Runner 2049 – film s.f., USA/Wielka Brytania/Węgry/Kanada 2017
0.25 Łowcy zombie – horror komediowy, USA 2015
2.30 Ultraviolet (7, 8) – krym.

HBO

6.00 Król Lew – film animowany, USA 1994
7.30 Duma, uprzedzenie i jemioła – komedia romantyczna, USA 2018
9.00 Mój przyjaciel delfin – film familijny, USA 2011
10.55 Aquaman – film s.f., USA/Australia 2018
13.20 Searching – thriller, Rosja/USA 2018
15.05 Obrońcy skarbów – dram. wojenny, USA/Niemcy 2014
17.05 Dumbo – film animowany, USA 1941
18.15 San Andreas – dramat katastroficzny, USA 2015
20.10 Avengers: Koniec gry – film s.f., USA 2019
23.10 Aquaman – film s.f., USA/Australia 2018

TNT

6.00 Sindbad Żeglarz – film przygodowy, USA 1947
8.30 Złoto dla naiwnych – komedia, USA 1994
10.55 Straszny film 2 – horror komediowy, USA 2001
12.25 TNT, kamera, akcja!
13.00 Straszny film 3 – horror komediowy, USA 2003
14.40 Teściowie – komedia sensacyjna, USA/Niemcy 2003
16.40 Nell – dramat obyczajowy, USA 1994
18.55 Duży – komedia, USA 1988, wyk. Tom Hanks
21.00 Edward Nożycoręki – melodramat, USA 1990
23.00 Kill Bill 2 – film sensacyjny, USA 2004
1.50 Ja, Irena i Ja – komedia, USA 2000

ALE KINO+

8.20 Stara miłość nie rdzewieje – komedia romantyczna, USA 2006
10.05 Menashe – dramat obyczajowy, USA 2017
11.40 Oczyścić miasto: Historia Pogromców Duchów
14.05 Maudie – dramat biograf., Irlandia/Kanada 2016
16.10 Gang Rosenthala – komediodramat, Rumunia/USA/Wlk. Bryt./Pol./Francja 2014
18.15 Wymiana księżniczek – dramat historyczny, Francja/Belgia 2017
20.10 Szybki konwój – thriller, Francja 2016
22.05 Zdarzenie – dramat s.f., USA/Indie 2008
23.45 Wydział wewnętrzny – sens., USA/Kanada 1990

CANAL+ FILM

11.35 Nie przegap – mag. inf.
11.45 Lapu-capu
11.50 Status Update – komedia fantasy, USA/Chiny/Kan. '18
13.35 Jestem taka piękna! – komedia, USA/Chiny 2018
15.20 Lapu-capu extra
15.50 Nie przegap – mag. inf.
16.00 A więc wojna – komedia romantyczna, USA 2012
17.35 Premiera Aktualności filmowe+ – mag. film.
18.05 Premiera Wieczorówka – komedia, USA 2018
19.55 Lapu-capu
20.00 To my – horror, USA/Chiny 2019
21.55 Ulepszenie – film s.f., Australia 2018
23.35 Kursk – dramat hist., Belgia/Luksemburg/Fr. 2018

SCI FI

6.00 Star Trek: Enterprise (1-5) – serial s.f., USA 2001
11.00 Mythica: W poszukiwaniu bohaterów – film przygodowy, USA 2014
13.00 Trojańska Odyseja – film fantasy, USA 2017
15.00 Geokatastrofa – dramat s.f., USA 2017
17.00 Burza stulecia – film s.f., Kanada 2011
19.00 Lawinantula 2 – horror s.f., USA 2016
21.00 Halloween: Powrót – horror, USA 2002
22.50 Mutant – horror s.f., USA 1997, wyk. Mira Sorvino
1.00 Star Trek: Enterprise (1-5) – serial s.f., USA 2001

PARAMOUNT CHANNEL

7.30 Do szaleństwa – melodramat, USA 2011
9.25 Upiorne święta – komedia, USA 1997
11.15 Lemony Snicket: Seria niefortunnych zdarzeń – familijny, USA/Niem. 2004
13.25 Zatrzymani w czasie – film przygod., USA 2003
15.25 Juno – komediodramat, USA/Kanada 2007
17.30 Książę w Nowym Jorku – komedia, USA 1988
20.00 Wyścig z czasem – thriller s.f., USA 2011
22.20 Obietnica – dramat kryminalny, USA 2001
0.55 Trainspotting – komediodramat, Wlk. Bryt. 1996

FOX

4.50 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku 6 (2)
5.45 Chicago Fire 3 (3-6) – serial obycz., USA 2014
9.25 Rezydenci 3 (6) – obycz.
10.25 Grey's Anatomy: Chirurdzy 16 (7) – obycz., USA 2019
11.20 Castle 6 (4-8) – serial kryminalny, USA 2013
16.00 Mentalista 4 (15, 16)
18.00 Zmiana pasa – thriller, USA 2002, wyk. Ben Affleck
20.00 Safe House – thriller, USA/RPA 2012
22.25 Contagion – Epidemia strachu – thriller s.f., USA/ZEA 2011
0.35 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku 6 (3-7)

KINO TV

6.00 W rodzinie – komedia kryminalna, Francja 2008
7.45 Łowcy nagród 2 – film sensacyjny, USA 1997
9.45 Poirot – Karty na stół (3)
11.45 Rozważna i romantyczna – film kostiumowy, USA/Wielka Brytania 1995
14.40 Bitwa o Ziemię – film s.f., USA 2000
17.05 Polowanie na prezydenta – film sens., Finlandia/Wlk. Bryt./Niem. 2014
19.00 Małolaty u taty – komedia, USA 2003
21.00 Polowanie na drużbów – komedia, USA 2015
23.10 Złodziejski trick – dramat kryminalny, USA 1999

CANAL+ SERIALE

6.00 Lapu-capu
6.05 Instynkt (1-13) – krym.
15.05 Lapu-capu
15.20 Mały Grand Hotel – Murzyn (3-5) – kom.
16.05 Lapu-capu
16.10 Hashtag Olympics (1-4)
18.00 Gra pozorów (3, 4)
19.55 Lapu-capu
20.00 Polityka (1, 2) – serial obyczajowy, Polska 2019
21.30 Medyceusze – Władcy Florencji 3 (3, 4) – histor.
23.20 Mr. Mercedes 3 (1, 2) – serial sensac., USA 2019
1.30 Sara – film sensacyjny, Polska 1997
3.20 Nie ma zmiłuj – film obyczajowy, Polska 2000

CANAL+ FAMILY

14.35 Miłość w 2-óch w Nowym Jorku – film animowany, Indie/USA 2017
16.05 Człowiek, który zabił Don Kichota – komedia przyg., Hiszp./Belgia/Fr./Wlk. Bryt./Portugalia 2018
18.15 Jill i Joy. Tajemniczy nieznajomy – film familijny, Finlandia 2017
19.30 Dzieciak, który został królem – film familijny, Wielka Brytania/USA 2019
21.30 Nasze wymarzone wakacje – komedia romantyczna, Francja 2018
23.10 Śmierć nadejdzie dziś 2 – horror, USA/Japonia 2019, wyk. Jessica Rothe

PREMIERA – pierwszy raz w telewizji ○ – tylko dla dorosłych

WSCH. SŁ. 07.25 | ZACH. SŁ. 16.30 | Imieniny: Brygidy, Ignacego, Seweryna

TLC

6.00 Wiza na miłość: dalsze losy (4)
8.00 Salon sukien ślubnych: Wielka Brytania
9.00 Sześć razy córka (4)
10.00 Salon sukien ślubnych: Ameryka (3)
11.00 Salon sukien ślubnych (9)
12.00 Żony Hollywood (2)
13.00 Wiza na miłość (4)
15.00 Ciąża z zaskoczenia
15.30 Dr Pryszczyła
16.30 Weselna izba przyjęć
17.30 Historie wielkiej wagi (2)
19.30 Salon sukien ślubnych (9)
20.30 Salon sukien ślubnych: Ameryka (3)

21.30 Ekstremalne śluby (1, 2)
Troje najlepszych konsultantów ślubnych w USA zorganizuje trzem parom nietypowe ceremonie.
22.30 Gigantyczne genitalia – kolejny przypadek
23.30 Nie do uwierzenia! – Chłopiec bez tuchwy
0.30 Seksstaśmy (1)

POLSAT CAFÉ

10.00 Bogaty dom – biedny dom (9)
11.00 Superniania (5)
12.00 Moje wielkie cygańskie wesela. Irlandzkie szczęście
13.00 Gwiazdy na dywaniku
13.30 Demakijaż (80)
14.00 Nasz nowy dom (134)
15.00 Randka z nieznajomym
16.00 Shopping Queens. Królowe Zakupów (17)
17.00 Spektakularne metamorfozy (1)
18.00 Poprawki skalpelem (8)
19.00 Chirurgia plastyczna w tropikach (5)

20.00 Zdrady (52)
Andrzej uważa, że jego żona, z zawodu nauczycielka, ma romans z jednym ze swoich uczniów.
21.00 Bogaty dom – biedny dom (5)
22.00 Gry małżeńskie (56)
23.00 Zdrady (74)
0.00 Nowy wygląd, nowa ja (5)

TVN STYLE

10.00 Pogromcy medycznych mitów (2)
11.00 Tu jest pięknie (5)
11.45 Kto tu mieszka? (4)
12.30 Jestem z Polski (4)
13.30 W czym do ślubu? (9)
14.00 Ach, ten ślub! (6)
15.00 Kosmetyczne rewolucje
15.45 Pani gadżet (4, 5)
16.50 Nowa misja ratunkowa (6)
17.50 Stylowy projekt (4)
18.50 I nie opuszczę Cię aż do ślubu (1)
19.35 Dieta czy cud? (4)
20.20 Kulisy sławy extra (7)
20.55 Bajeczne życie milionerów (8)

21.25 Gwiazdy prywatnie (2, 1)
Urszula Chincz (zdj.) odwiedzi gwiazdę mody, Joannę Przetakiewicz, w jej luksusowym mieszkaniu.
22.25 Pani gadżet erotycznie (5)
22.55 Randka monitorowana (5)
23.25 Oblicza prostytucji (5) ○
0.25 Zakupy dla nieznajomego (24)

DISCOVERY CHANNEL

6.00 Supertransporty (4)
6.50 Rekiny w sieci
7.35 Domy na aukcji
8.00 Gorączka złota (15)
9.00 Kolejarze (6)
10.00 Ekstremalna Alaska – Zbiory siana: jak to robią Kilcherowie
11.00 Gorączka złota: rzeka skarbów – Za blisko
12.00 Poza cywilizacją (3)
13.00 Pogromca mitów w akcji
14.00 Złomowisko PL (8)
15.00 Specjalistki (4)
16.00 Lotnisko (7, 8)
18.00 Brudna robota – czysty zysk (5)

19.00 Przetrwać na wyspie z Bearem Gryllsem (6)
Doświadczony podróżnik zabiera dwanaście osób na jedną z wysp Pacyfiku.
20.00 Złomowisko PL (8, 8)
22.00 Na tropie kontaktu z kosmosu (5)
23.00 Kolejarze (6)
0.00 Stacja Alaska

TVP HISTORIA

10.25 Plemienna sztuka przetrwania (5)
11.25 Afryka (2)
12.25 Lodowa planeta (3)
13.20 Polskie 100 lat: Niemiecka polityka okupacyjna na ziemiach polskich
13.55 Podróże z historią (39)
14.35 Japonia. Tajemnicze imperium (2)
15.40 Spór o historię
16.25 John Ford, człowiek który wymyślił Dziki Zachód
17.25 Marzyciele
17.55 Zmiennicy (9)
19.05 Akcja Pensjonat

20.00 Opowieść o Chinach (3)
Michael Wood (zdj.) zdradza najciekawsze fakty z historii Państwa Środka.
21.00 Polskie drogi (5)
22.20 Zamach na Kutscherę
22.50 Krakowskie portrety literackie
23.25 Historia w postaciach zapisana

FOKUS TV

6.00 Wehikuł czasu – 1 lutego
6.05 Łowcy cieni. Pod presją
7.00 Wehikuł czasu – 1 lutego
7.20 Wszystko o jedzeniu (9)
7.40 Szpiedzi
9.25 Fabryka jedzenia (14)
9.45 Nieznane oblicza Chin
10.25 Wielka historia (14, 13)
11.20 Starożytni kosmici (9)
12.15 Patrol Tatry (7)
13.10 Gwiazdy lombardu
15.00 Rolnicy. Podlasie (7)
16.00 Kryptonim szef (8, 1)
17.55 Superciężka pomoc drogowa (8, 9)
20.00 Rolnicy. Podlasie (7)
20.55 Misja skarb (8)

21.25 Ziemia – zabójcza planeta (5)
Na skutek wybuchu wulkanu jedna z hawajskich wysepek została zniszczona.
22.50 Pilot w australijskim buszu (7)
23.50 Mój nawiedzony dom (9)
0.40 Tomasz Sekielski. TEORIA SPISKU (9)

METRO

12.00 Remontowy biznes: braci Scott
14.00 Celnicy na straży Europy
15.00 Prawda czy fałsz – pogromcy mitów
16.00 Bear Grylls: szkoła przetrwania
17.00 Szyfry i spiski
18.00 Metro 18
18.10 Maszyny do zadań specjalnych
19.10 Zagadki wszechświata z Morganem Freemanem
20.15 Prezydent: Miłość w Białym Domu – kom. romantyczna, USA 1995 FILM
22.40 Mulholland Drive – thriller, USA/Francja 2001 FILM
1.35 American Horror Story (4)

ZOOM TV

6.45 Blitzl! Magazyn reporterów – Polska
7.10 Zwierzaki w amoku
9.05 Niezwykli przyjaciele ze świata zwierząt
11.05 Cesar Millan: Psia federacja
12.05 Mój wymarzony dom 5
14.00 Idealna para – komedia romantyczna, USA 2015 FILM
15.50 Narzeczona ze Stambułu (57, 58)
17.50 I love kabaret EXTRA
18.00 Hity polskiego kabaretu 3
19.00 Hity polskiego kabaretu 2
20.00 Śmiertelne odliczanie – film sens., USA 2016 FILM
21.55 Hity polskiego kabaretu 2
23.50 Rekiny kabaretu

FOOD NETWORK

12.50 Zamiana szefów kuchni
13.50 Laura: To proste!
14.20 Włoska kuchnia Benedetty
14.50 Jedzenie na pocieszenie
15.25 Bardzo głodny Francuz
16.45 10 zadań specjalnych Michela Morana
17.45 Polska na patelni
18.15 Cukiernicze rewolucje
19.15 Przyślij przepis
19.45 Z gruntu zdrowo
20.15 Anthony Bourdain: Bez rezerwacji
21.15 Łowca smaków
21.45 Powrót amerykańskich restauracji
22.15 Człowiek kontra jedzenie
23.15 Wiem, co jem
0.15 Ocalić piekarnię

DISCOVERY SCIENCE

6.00 Na tropie kontaktu z kosmosu
7.00 Jak to jest zrobione?
10.00 Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki
13.00 Zagadki wszechświata z Morganem Freemanem
17.00 Na tropie kontaktu z kosmosu
18.00 Jak to jest zrobione? – serial dokumentalny, Kanada 2014
20.00 Prawda czy fałsz – pogromcy mitów
23.00 Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki
2.00 Podziemne sekrety
4.00 Zoom na architekturę

NATIONAL GEOGRAPHIC

6.00 Autostrada przez piekło
8.00 Stawka warta tuńczyka
10.00 DNA maszyn
11.00 Na krawędzi
13.00 Najniebezpieczniejsze miejsca świata
15.00 Megafabryki
16.00 Maszyny wagi ciężkiej
17.00 Fabryki smaku
19.00 Chiny – rok 2049
20.00 Człowiek kontra żywioł
21.00 Kosmos
0.00 Na granicy prawa
1.00 Koszmarna wyprawa
2.00 Odludna wyspa
4.00 II wojna światowa: Ukryta prawda
5.00 Wynalazki nie z tej ziemi

BBC EARTH

6.00 Ścigając wodne potwory 4
8.00 Lądowanie na Księżycu
9.00 Brytyjskie fabryki 5
10.00 Szpiedzy wśród zwierząt
11.00 Afryka
12.00 Nauka w akcji 5
13.00 Zabójcza pogoda 3
14.00 Planety
15.00 Lądowanie na Księżycu
16.00 Rytuały
17.00 W okowach mrozu 2
20.00 Życie na pustkowiu 2
20.55 Brytyjskie fabryki 5
22.00 Robot wam doradzi
23.00 Niesamowite przypadki medyczne
0.00 Nauka w akcji 5
1.00 Życie na pustkowiu 2

WP

9.00 Mały dom, wielkie możliwości
11.00 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver
13.00 Kuchenne rewolucje Gordona Ramsaya 6
14.00 Diana i paparazzi
15.00 Harry i Meghan: Królewskie Wesele
16.00 Dziwne, szalone, prawdziwe
17.00 Top Gear 17
18.00 Mistrzowie Kabaretu 7
19.00 Mistrzowie Kabaretu 9
20.00 Mam Talent Ameryka 14
22.00 Mistrzowie Kabaretu 5
0.00 Mistrzowie Kabaretu 9
1.00 Potwory z przedmieścia

NOWA TV

6.45 Interwencja – taka jest Polska
7.30 Disco Landia – nutki do pobudki
8.30 Byli sobie wynalazcy
10.40 Remont na medal
11.30 Robota na weekend
12.30 Ogarnij podwórko 3
13.25 Remont w bostońskim stylu 3
14.25 Łowcy cieni. Pod presją
17.05 Kabaretowa Ekstraklasa
18.05 Kabaret na wypasie, czyli Jabbar na żywo!
22.00 Apartament – thriller, USA 2004 FILM
0.15 Nieudane operacje plastyczne

HGTV

15.00 Zarobić na remoncie
15.30 Zarobić na remoncie 8
16.00 Zbudujemy Twój dom
17.00 Na dobrych fundamentach 3
18.00 Nowy dom, nowe miejsce 3
19.00 Łowcy domów do remontu 11
20.00 Nowe życie na Hawajach 11
20.30 Nowe życie na Karaibach 10
21.00 Moje miasto, mój dom 3
22.00 Weekendowa metamorfoza
23.00 House Hunters – Poszukiwacze domów 5

TRAVEL CHANNEL

10.50 Czy wiesz, że...
11.50 Bez planu
12.35 Smakuj świat z Pascalem
13.20 Hotele marzeń
13.50 Małe kraje, wielki sport
14.50 Przetrwać na Alasce
15.50 Sukces nie zna granic
16.50 Świat szeroko otwarty
17.20 Mikrowyprawy
17.50 Subiektywny ranking naj...
18.20 Niezwykłe Stany Prokopa
18.50 Polska filmowa
19.50 Na to leci!
20.50 Przetrwać na Alasce
21.50 Kobieta na krańcu świata
22.50 Wielkie wesela amerykańskich Romów
23.50 Trzy noce z duchami

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

8.00 Ratownicy dzikich zwierząt
9.00 Cesar Millan: Psia federacja
11.00 Uwaga! Miezły pies
12.00 Oko w oko z ludojadem
13.00 Królestwo oceanów
14.00 Dzika Korea
16.00 Chiny: ukryte królestwa
17.00 Safari na żywo: najciekawsze ujęcia
20.00 Zabójcy znad jeziora
21.00 Kowboj z australijskiego buszu
22.00 Zoologia ekstremalna
23.00 Dzika Missisipi
1.00 Kierunek Wild: Dzika Australia

POLSAT VIASAT HISTORY

6.00 Zakazana historia 4
6.45 Zakazana historia 5
8.45 Nil: 5 tysięcy lat historii
11.40 Wojenne fabryki
14.40 Tajna wojna
17.55 Nasza nieprzewidywalna planeta
18.55 Psy: niezwykła rodzina
19.55 Zamki – bastiony władzy
21.00 Nil: 5 tysięcy lat historii
22.00 Ostatni królowie – wojownicy Europy
0.40 Rody przeklęte
1.05 Tajemnice Paryża
1.30 Legendarne bestie
3.55 Muzeum pełne tajemnic 4 – serial dok., USA 2015
5.25 Odlotowe wynalazki

KUCHNIA+

15.00 Jagny Niedzielskiej kuchnia bez resztek
15.30 Wielkie otwarcie
16.00 M jak mięso
16.30 Bitwa na smaki: David vs Matteo
17.00 Ainsley gotuje na Karaibach
18.45 Kuchnia+ poleca – mięso
19.05 Apetyt na Skandynawię
20.15 Anthony Bourdain: miejsca nieznane 10
22.00 The Wine Show 2
22.35 Bitwa na smaki: David vs Matteo
23.25 Wielkie otwarcie

DOMO+

11.30 Ucieczka na wieś 17
13.10 Cudotwórcy 4
14.50 Charlie Luxton: budujący kompromis
15.40 Małe i wspaniałe 8
16.40 Nowy taras od zaraz 3
17.30 Luksusowe domy z Orsonem
18.00 Daleko od miasta 4
18.30 Hotelowa Polska
19.00 Meblokracje 3
19.30 Remont w 48h 7
20.00 Wielkie projekty 16
21.00 Ekstremalne projekty
22.00 Ucieczka na wieś 17
23.50 Cudotwórcy u siebie: Drew się żeni

SUPER POLSAT

14.40 Szatan z siódmej klasy – film przyg., Pol. 1960 FILM
17.05 Kung Fu Panda: Święta, Święta i Po FILM
17.35 Poda Shrek – film animowany, USA 2007 FILM
18.10 O królu w niedźwiedzia zaklętym – familijny, Norwegia/Szwecja/Niem. '91 FILM
20.00 Indiana Jones i Królestwo Kryształowej Czaszki – film przyg., USA 2008 FILM
22.40 Lep na muchy – komedia krym., Niem./USA 2011 FILM
0.25 Gwiazdy dla Ziemi – Earth Festival Uniejów 2019

CANAL+ DOKUMENT

13.00 Opowieści wielkich rzek
14.50 Góralowe historie
14.55 Koleją przez świat 4
15.40 Witajcie na szlakach Japonii
16.35 Nie przegap
16.45 Wyprawa geniuszy po Wielkiej Brytanii
17.50 Drinki, zbrodnie i prohibicja – USA 2018
18.45 Z Nikolajem Costerem-Waldau przez Grenlandię
20.20 Ustrzelić mafię
22.00 Niemiecki życiorys
23.50 Czyściciele internetu
1.20 Kapsuła czasu: USA 1968

PLANETE+

11.00 Legendarny szpieg Napoleona
12.00 Sowiecki James Bond
13.00 Balard – francuski Pentagon
14.00 Świat szaków naczelnych
16.00 Skarby Chin – Yunnan
17.00 Sokolja z przestworzy
18.10 Cinecittà: Hollywood nad Tybrem
19.35 Maurizio Cattelan. Zaraz wracam
21.10 Wielkie miłości wielkich artystów
23.00 Gabo. Skąd się wziął Gabriel García Márquez?

ID

6.00 Zbrodnie, które wstrząsnęły Ameryką
7.00 Sekrety zbrodni
9.00 Śmierć na drugą zmianę
11.00 W imię sprawiedliwości
12.00 Na tropie mordercy
13.00 W kręgu kłamstw (?)
14.00 Miasteczko zbrodni
16.00 Zbrodnia w sąsiedztwie
17.00 Krwawa układanka
19.00 Morderstwo na bagnach
20.00 Telefon z miejsca zbrodni
21.00 Koszmar bez końca
23.00 Aż prawda wyjdzie na jaw
0.00 Zbrodnie z pierwszych stron gazet

▶ – godzina zakończenia programu ○ – tylko dla dorosłych

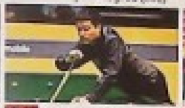
TVP SPORT

6.10 Skoki narciarskie – Zawody PŚ w Zakopanem
7.45 Skoki narciarskie – Zawody PŚ w Sapporo (live)
10.50 Biegi narciarskie – Ski Classics – Toblach-Cortina (live)
11.35 Stan futbolu – magazyn
12.35 Piłka ręczna mężczyzn – PGNiG Superliga: ORLEN Wisła Płock – Gwardia Opole (live)
15.00 Kolarstwo przełajowe – MŚ – Dübendorf 2020 – wyścig kobiet (live)
16.05 Piłka nożna – Puchar Włoch – ćwierćfinał

18.15 Skoki narciarskie – Zawody PŚ w Sapporo
20.05 Piłka nożna – Puchar Włoch – podsumowanie
22.00 Sportowy wieczór
22.40 Piłka nożna – Puchar Hiszpanii – podsumowanie meczów 1/8 finału
1.00 Skoki narciarskie – Zawody PŚ w Sapporo (live)

EUROSPORT 1

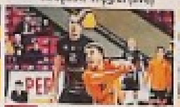
8.00 Tenis – Turniej Australian Open w Melbourne
9.15 Game Schett and Mats
9.30 Tenis – Australian Open w Melbourne – finał gry pojedynczej kobiet (live)
12.00 Game Schett and Mats
12.15 Tenis – Turniej Australian Open w Melbourne (live)
14.00 Snooker – Turniej German Masters (live)
17.30 Skoki narciarskie – Zawody PŚ w Sapporo
17.50 Koszykówka mężczyzn – VTB United League: Stelmet Zielona Góra – Niżny Nowogród (live)



20.10 Snooker – Turniej German Masters – mecz półfinałowy (live)
23.30 Kolarstwo – Vuelta a San Juan – 6. etap (live)
0.30 Kolarstwo – Vuelta a Mallorca
1.00 Kolarstwo przełajowe – Mistrzostwa Świata – Dübendorf 2020

POLSAT SPORT

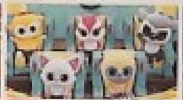
8.30 Piłka nożna – Liga włoska: SSC Napoli – Juventus FC
10.30 Siatkówka mężczyzn – PlusLiga: Indykpol AZS Olsztyn – Trefl Gdańsk
12.30 Siatkówka mężczyzn – PlusLiga: MKS Będzin – PGE Skra Bełchatów
14.45 Siatkówka mężczyzn – PlusLiga – mecz: Grupa Azoty ZAKSA Kędzierzyn-Koźle – Cerrad Enea Czarni Radom (live)
17.30 Siatkówka mężczyzn – PlusLiga – mecz: Ślepsk Malow Suwałki – Jastrzębski Węgiel (live)



20.30 Siatkówka mężczyzn – PlusLiga – mecz: Cuprum Lubin – GKS Katowice (live)
22.30 Siatkówka mężczyzn – Liga włoska – mecz: Porto Robur Costa Ravenna – Vero Volley Monza
1.00 Boks

TVP ABC

11.35 Miś Uszatek
11.45 Masza i Niedźwiedź
11.55 Domisie
12.25 Smerfy
13.00 Al-chemik
13.15 Świnka Peppa 6
13.25 Księga Ksiąg
13.55 Misiowanki
14.30 Zwierzaki Czytaki
14.55 To Timmy! 2
15.10 Bella i Sebastian
15.25 Dinotrux
15.50 Inspektor Gadżet
16.05 Rescue Bots 3
16.30 Supa Strikas
17.00 Zagubiona w Oz
17.25 Nasze zwierzaki



17.45 YooHoo na ratunek
18.05 Lassie i przyjaciele
18.30 Trolle: Impreza trwa!
19.00 Nowe przygody Pinokia Pana
19.20 Strażak Sam 7
19.30 Nawet nie wiesz, jak bardzo Cię kocham
19.40 Super Wings
19.55 Czytanie przed spaniem

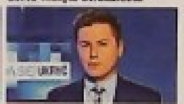
MINIMINI+

12.55 Wissper 2
13.10 Tęczowa Rubinka
13.35 My Little Pony: Przyjaźń to magia 9
14.00 Strażniczki tęczy
14.25 Barbie: Dreamhouse Adventures
14.55 Marta mówi
15.45 Gdzie jest Wally
16.10 Noddy: detektyw w krainie zabawek
16.35 Little People: Mali Odkrywcy 2
17.00 Zafari
17.35 Oli i Luna
17.50 Strażak Sam 11
18.00 Tomek i przyjaciele 23

18.25 Barbie i tajemnicze drzwi – anim., USA '14 FILM
Barbie wciela się w rolę nieśmiałej księżniczki Alexy, która chciałaby umieć czarować.
19.55 Barbie: Dreamhouse Adventures
20.20 Gdzie jest Wally
20.45 Monchhichi

TVP INFO

5.59 Serwis info
9.15 Salon dziennikarski
9.59 Serwis info weekend
15.00 Debata TVP Info
15.29 Info dzień
17.00 Teleexpress
17.15 Teleexpress Extra – mag.
17.32 Studio Wschód – publ.
18.00 Panorama
18.18 Serwis info weekend
18.30 Kobiecym okiem – progr. publicystyczny
18.52 Serwis info weekend
19.30 Wiadomości
19.58 Gość „Wiadomości" – progr. publicystyczny
20.13 Minęła dwudziesta



21.00 Nie da się ukryć
21.28 Flesz Info Wieczór
21.50 Studio Polska
23.30 INFO wieczór
0.00 Wiadomości
0.28 Gość „Wiadomości"
0.55 Salon dziennikarski
1.50 Minęła dwudziesta
2.50 Nie da się ukryć
3.18 Flesz Info Wieczór

CANAL+ SPORT

15.30 Gorączka piłkarskiej soboty – magazyn piłkarski
15.55 Piłka nożna – Liga angielska – mecz: Liverpool FC – Southampton FC (live)
18.00 Gorączka piłkarskiej soboty – magazyn piłkarski
18.25 Piłka nożna – Liga angielska – mecz: Manchester United FC – Wolverhampton Wanderers FC (live)
20.30 Gorączka piłkarskiej soboty – magazyn piłkarski
20.55 Piłka nożna – Liga hiszpańska – mecz: Valencia – Celta Vigo (live)
23.00 Sport News+ – magazyn
23.15 Piłka nożna: Premier League+ – magazyn

EUROSPORT 2

13.50 Skoki narciarskie – Zawody PŚ w Sapporo
14.55 Kolarstwo przełajowe – MŚ – Dübendorf (live)
16.00 Kombinacja norweska – Zawody PŚ w Seefeld
16.30 Tenis – Turniej Australian Open w Melbourne
18.20 Snowboard – PŚ w Mammoth Mountain (live)
20.15 Saneczkarstwo – Zawody PŚ w Oberhofie
21.15 Narciarstwo dowolne – PŚ w Mammoth Mountain
21.50 Narciarstwo dowolne – Zawody PŚ w Mammoth Mountain (live)
23.45 Tenis – Turniej Australian Open w Melbourne

POLSAT SPORT NEWS

10.07 Magazyn freestyle
11.00 Bobsleje – Zawody PŚ w Sankt Moritz (live)
12.07 ATP World Tour Uncovered – magazyn tenisowy
13.00 Bobsleje – Zawody PŚ w Sankt Moritz (live)
16.00 Piłka nożna – Liga holenderska – mecz: Alkmaar – RKC Waalwijk
18.30 KOTV Classics – magazyn
19.40 Piłka nożna – Liga holenderska: Feyenoord Rotterdam – FC Emmen (live)
20.00 Łyżwiarstwo szybkie – Mistrzostwa czterech kontynentów – Milwaukee 2020 (live)
23.30 Magazyn alpejski

NICKELODEON

10.05 Nicky, Ricky, Dicky i Dawn
10.30 Niebezpieczny Henryk 3
11.25 Gramotomocni 2
12.20 Game Shakers. Jak wydać grę
13.20 iCarly 2
14.10 Niebezpieczny Henryk 2
14.40 SpongeBob Kanciastoporty 5
15.00 SpongeBob Kanciastoporty 7
15.30 Harmidom
16.25 Nicky, Ricky, Dicky i Dawn
17.20 iCarly 5
18.15 Niebezpieczny Henryk 3
19.05 Gramotomocni 4
19.55 Niebezpieczny Henryk 3

TELETOON+

13.10 Pound Puppies: Psia Paczka 3
14.00 Gadający Tom i przyjaciele 3
14.25 Polly Pocket
14.50 Kuu Kuu Harajuku 3
15.15 Mia i ja 3
15.45 Mustang: Duch Wolności
16.10 Trolle: Impreza trwa!
16.35 Dom: Przygody Ocha i Tip
17.05 Siostry
17.25 To jakieś czary!
17.50 Ernest i Rebeka
18.30 Pound Puppies: Psia Paczka 2
18.55 Kuu Kuu Harajuku
19.25 Siostry
19.50 Gadający Tom i przyjaciele 2

TVN 24

5.55 Powitanie Poranka TVN 24
6.00 Serwis informacyjny
12.10 Drugie śniadanie mistrzów
13.00 Serwis informacyjny
15.15 Ranking Mazura
16.00 Fakty po południu
17.30 Teleserwis
18.00 Klejarnia
18.30 Horyzont
19.00 Serwis informacyjny
19.20 Fakty po Faktach
20.00 Superwizjer
21.00 Serwis informacyjny
21.30 Czarno na białym
22.00 Szkło kontaktowe
23.00 Dzień po dniu
0.00 Fakty po Faktach
0.45 Czarno na białym

CANAL+ SPORT 2

13.15 Koszykówka mężczyzn – NBA – mecz: Milwaukee Bucks – Denver Nuggets
15.20 Piłka nożna – Liga niemiecka: Borussia Dortmund – Union Berlin (live)
17.40 Rugby – Puchar Sześciu Narodów – mecz: Irlandia – Szkocja (live)
19.45 Rugby – Puchar Sześciu Narodów: Walia – Włochy
21.30 Koszykówka mężczyzn – NBA – mecz: Los Angeles Clippers – Minnesota Timberwolves (live)
0.15 Piłka nożna – Liga hiszpańska – mecz: Real Madryt CF – Atletico Madryt

ELEVEN SPORTS 1

12.00 Piłka nożna – 2. liga niemiecka: FC Erzgebirge Aue – Arminia Bielefeld
12.55 Piłka nożna – 2. liga niemiecka – mecz: FC Sankt Pauli – VfB Stuttgart
15.00 Piłka nożna – Liga niemiecka: 1. FSV Mainz 05 – Bayern Monachium (live)
18.25 Piłka nożna – Liga niemiecka: RB Lipsk – Borussia M'gladbach (live)
20.25 Piłka nożna – Liga włoska – mecz: US Sassuolo Calcio – AS Roma (live)
22.50 Eleven Gol – magazyn piłkarski

POLSAT SPORT EXTRA

12.40 Magazyn alpejski
13.35 Biathlon – MŚ juniorów – Lenzerheide 2020 (live)
15.25 Łyżwiarstwo szybkie – Mistrzostwa czterech kontynentów – Milwaukee 2020
17.30 Koszykówka mężczyzn – Energa Basket Liga – mecz: Start Lublin – King Szczecin (live)
20.30 Siatkówka mężczyzn – Liga włoska – mecz: Consar Ravenna – Vero Volley Monza (live)
22.30 Snowboard – Zawody PŚ w Mammoth Mountain
1.00 Sporty walki – KSW

DISNEY CHANNEL

6.55 Suite Life: Nie ma to jak statek
7.50 Obóz Kikiwaka
8.40 Dziewczyna poznaje świat 3
10.30 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot
11.20 Blog na cztery łapy
12.40 Bizaardvark
13.35 Jessie
14.55 K.C. Nastoletnia agentka
15.50 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot
16.15 Zostać koszykarką – obycz., USA 2002 FILM
18.05 Liv i Maddie 3
19.00 Taniec rządzi! 3
20.00 Taniec rządzi!

DISNEY JUNIOR

8.00 Pidżamersi
8.30 T.O.T.S.
9.00 Elena z Avaloru
9.30 Jej Wysokość Zosia
10.00 Pidżamersi
10.30 Bingo i Rolly w akcji
11.00 Lwia straż: Powrót
12.00 Klinika dla pluszaków
15.30 Elena z Avaloru
16.00 Blue
16.30 Myszka Miki: Raźni Rajdowcy
17.00 T.O.T.S.
17.30 Lwia Straż: Powrót Skazy – film anim., USA 2017 FILM
18.30 Pidżamersi
19.00 Bingo i Rolly w akcji
19.30 Elena z Avaloru

POLSAT NEWS

10.00 Przegląd Rzeczpospolitej
11.00 W rytmie dnia
11.35 Top wtop – mag.
12.00 W rytmie dnia
16.30 Horyzont zdarzeń
17.00 W rytmie dnia
17.15 Sport
17.35 Interwencja – taka jest Polska
18.15 W bliskim planie
18.50 Wydarzenia
19.15 Więcej Wydarzeń
19.30 Skandaliści
20.30 Debata tygodnia. Wszystko co najważniejsze
21.50 Wydarzenia
22.30 Dzień na świecie
23.00 Obraz dnia

NSPORT+

11.00 Siatkówka mężczyzn – Liga Mistrzów: Grupa Azoty ZAKSA Kędzierzyn-Koźle – Knack Roeselare
14.00 Witaj w klubie – dokum.
15.10 Czarny charakter – rep.
16.00 Koszykówka mężczyzn – NBA – mecz: Milwaukee Bucks – Denver Nuggets
18.00 Sport motorowy – MŚ FIM Superenduro – Grand Prix Węgier (live)
21.05 Siatkówka kobiet – Puchar Włoch (live)
23.00 Siatkówka kobiet: Puchar Włoch – mecz półfinałowy

ELEVEN SPORTS 2

14.00 Piłka nożna – 2. liga niemiecka: FC Erzgebirge Aue – Arminia Bielefeld
14.55 Piłka nożna – Liga włoska – mecz: Bologna FC – Brescia Calcio (live)
17.00 Bundesliga Special
17.55 Piłka nożna – Liga włoska – mecz: Cagliari Calcio – Parma Calcio (live)
20.00 Piłka nożna – Liga niemiecka: 1. FSV Mainz 05 – FC Bayern Monachium
21.00 Piłka nożna – Liga włoska
22.00 LaLiga Best Matches of 2019 – magazyn

POLSAT PLAY

11.00 Prawdziwe zło. Ludzie, którzy stworzyli nazizm
12.00 Druga wojna w kolorze
13.00 Tajna historia XX wieku
13.30 Poszukiwacze historii
14.00 Niezwykłe megakonstrukcje ZSRR
15.00 Handlarze historią
16.00 Ninja Warrior Polska
17.30 Hardkorowy lombard
19.00 Jak to jest zrobione?
20.00 Polacy w świecie
21.00 Budowlańcy
21.30 Pociągi
22.00 Polacy za granicą
23.00 Doktorka Dziwołka

TVN TURBO

13.30 Samochód marzeń – kup i zrób
14.30 Absurdy drogowe
15.00 Mechanicy
15.45 Służby ratownicze
16.30 Zawodowi handlarze
17.15 101 napraw
17.45 Służba więzienna
18.30 Samochodowy biznes: włoska robota
19.30 A2 – autostrada na Zachód
20.30 Uwaga! Piraci!
21.15 99 godzin
22.15 Wojny samochodowe
23.15 Mechanicy

POLO TV

12.05 Szalone lata 90.
12.50 Dance w Polo TV
13.00 Weekend z...
13.15 Dance w Polo TV
14.00 Weekend z...
14.15 Koncert w Polo TV
14.45 Dance w Polo TV
15.00 Weekend z...
15.15 Dance w Polo TV
16.00 Weekend z... – pr. muz.
16.15 Koncert w Polo TV
17.30 Dance w Polo TV
18.00 Polo Kuchnia – pr. rozr.
19.00 Disco Polo Live
20.00 Imprezownia w Polo TV
23.00 Sobotni dance w Polo TV!

TV TRWAM

15.30 Wierzę w Boga
16.00 Informacje dnia
16.10 Apokryfy – dok., Fr.
17.00 Z Parlamentu Europejskiego
17.30 Okiem kamery
18.15 Rozmowy niedokończone
19.30 Katecheza
19.45 Modlitwa
20.00 Informacje dnia
20.20 Różaniec
21.00 Apel Jasnogórski
21.20 Informacje dnia
21.40 Polski punkt widzenia
22.00 Wyścig po marzenia – obycz., USA 2008 FILM

DVB-T – stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

WYWIAD

SANATORIUM MIŁOŚCI | BARBARA GORAJ

Życie mnie zahartowało

– Chciałabym się zakochać miłością mądrą. Taką do końca życia – mówi nam Barbara, jedna z uczestniczek turnusu „Sanatorium miłości”.

– Doświadczenie nauczyło mnie, by liczyć przede wszystkim na siebie – przyznaje pani Barbara.

21.15 TVP 1
REALITY SHOW

Pierwsze odcinki „Sanatorium miłości” pokazują Panią jako obserwatorkę. Łatwo było zawrzeć nowe znajomości?
Nie, ciężko jest mi się otworzyć, opowiadać o swoich przeżyciach i emocjach, chociaż w porównaniu z pozostałymi bohaterami programu, moje życie było dosyć proste. Mieszkam z synem w domu, w którym urodził się i wychował mój ojciec. Zna mnie cała okolica. Pracowałam 38 lat w jednym zakładzie! Taki mały, zamknięty świat.
Mówi się o Pani: silna kobieta, z charakterem. Co Panią tak zahartowało?
Mam to w genach. W mojej rodzinie albo nie ma mężczyzn, a jeśli są, to mało zaradni. Babcia ze strony mamy sama wychowała dzieci, babcia ze strony ojca podobnie. Moja mama w sumie też.
Udało się Pani w domu, w którym od pokoleń kobiety są głową i szyją rodziny, spotkać mężczyznę życia?
Krótko byłam mężatką – dwa lata. Trafiłam na drania. Niby z normalnej rodziny, kochającej, ale okazał się niedobrym człowiekiem. Zostałam sama z synem.
A czym jest dla Pani miłość?
To wzajemny szacunek, dbanie o siebie, bycie wyrozumiałym i dobrym. W naszym wieku to ważne, by ktoś zawiózł do lekarza, podał silne ramię oraz tę przysłowiową szklankę wody. Wciąż jestem samodzielna i niezależna, ale jak się zakochać, to teraz. W pełni sił i zdrowia! Miłością mądrą i dojrzałą, taką na resztę życia.
Szybkie randkowanie, góralskie tańce, metamorfozy, fitness i wiele ekstremalnych przygód – to wszystko wpisuje się w definicję seniora XXI wieku, w Pani jesień życia?
Sama się zdziwiłam, że trafiłam do programu. Raz zrobiłam sobie selfie. Było całkiem udane. Wtedy zobaczyłam w telewizji ogłoszenie o castingu do „Sanatorium miłości”. Wysłałam zgłoszenie. Nikomu nic nie powiedziałam. Potem trzeba było to udźwignąć. (śmiech)
I jak będzie Pani wspominać swój udział w programie?
Bardzo dobrze. Czuję się dowartościowana. Wiele rzeczy zrobiłam po raz pierwszy!
Co, jeśli ktoś pojawi się w Pani życiu?
No to niech w końcu się pojawi! Czekam na niego!

Rozm. BEATA BANASIEWICZ

– W programie poznałam fantastycznych ludzi – mówi. Na zdjęciu (od l.) z Bożeną, Waldemarem i Iwoną.

– zaznacz, żeby nie zapomnieć obejrzeć

Zaplanuj swój dzień!

FILMY • ROZRYWKA • SERIALE • DOKUMENTY

PORANEK

- **8.40** MAG. Food Network **Jedzenie na pocieszenie** (1/8) – mag. kulinarny, Włochy, 35 min → 9.15
- **9.30** SPORT Eurosport 1 **Tenis** – Australian Open: finał mężczyzn **(na żywo)**, 180 min → 12.30
- **10.00** ROZR. POLSAT Café **Spektakularne metamorfozy** – serial rozrywkowy, W. Brytania 2016, 60 min → 11.00
- **10.10** SERIAL TVP 1 **Lalka** (3/9) – serial obyczajowy, Polska 1977, 78 min → 11.45

POPOŁUDNIE

- **12.00** DOK. National Geo. **Sekrety równonocy** – film dok., Wielka Brytania 2019, 50 min → 13.00
- **14.00** FILM Puls 2 **Panowie, dbajcie o żony** – komedia, Francja 1978, wyk. Louis de Funes, 93 min → 16.00
- **15.25** FILM TV Puls **Zakazany owoc** – komedia obyczajowa, USA 2000, wyk. Edward Norton, 124 min → 17.55
- **16.15** MAG. TVN Turbo **99 godzin** (1) – magazyn motoryzacyjny, Polska 2019, 150 min → 18.30
- **17.25** SPORT CANAL+ Sport **Piłka nożna** – mecz: Tottenham – Manchester City **(na żywo)**, 120 min → 19.30

WIECZÓR

- **19.30** MAG. POLSAT **Państwo w państwie** – interwencyjny, Polska 2020, 30 min → 20.00
- **20.00** FILM TV Puls **Zabójcza przesyłka** – thriller, W. Brytania/USA 2019, wyk. Olga Kurylenko, 95 min → 21.55
- **20.15** SERIAL TVP 1 **Młody Piłsudski** (10/13) – historyczny, Polska 2018, wyk. Grzegorz Otrębski, 44 min → 21.15
- **21.00** FILM Kino TV **Wieczór z Bradem Pittem: Pan i pani Smith** – komedia, USA 2005, wyk. Brad Pitt, Angelina Jolie, 119 min → 23.10
- **21.55** FILM TV Puls **Hanna** – thriller, USA/W. Brytania, wyk. Saoirse Ronan, Eric Bana, 107 min → 0.10

DLA NOCNYCH MARKÓW

- **22.30** DOK. TLC **Moje koszmarne stopy** (1) – serial dok., USA 2020, 60 min → 23.30

KOMISARZ BRUNETTI W ROMANCE TV

WENECKI FINAŁ
20.00
Dziś wieczorem zobaczymy cykl filmów, których bohaterem jest wenecki komisarz Brunetti (Uwe Kockisch, na zdj.). Na początek śledczy będzie musiał rozwikłać zagadkę śmierci dyrygenta miejscowej opery. **87 min**

WPŁYWOWI PRZYJACIELE
21.50
Kolejne śledztwo komisarza dotyczyć będzie samowolki budowlanej. Okaże się, że dom, w którym mieszka Brunetti został wzniesiony bez pozwolenia. Wkrótce urzędnik, który znał szczegóły sprawy, ginie w wypadku. **88 min**

NA WIECZNY SEN
23.45
Na koniec dzisiejszego cyklu do Brunettiego zgłosi się zakonnica, pracująca w jednym z zakładów opieki. Zaniepokoił ją fakt, że nagle zmarło tam pięciu podopiecznych. Uważa, że zostali zamordowani. Czy ma rację? **88 min**

STUDIO URODY

Sekrety makijażu

18.00 TLC
PORADNICZY

Używanie zbyt ciemnych podkładów, obrysowywanie oczu czarną kredką i ślepe podążanie za trendami – to zdaniem Anny Galińskiej, specjalistki od makijażu, najczęstsze błędy make-upu. Wizażystka pokaże, jak wykonać efektowny oraz trwały codzienny makijaż. Dowiemy się także, w jaki sposób dobrać kosmetyki, by cera wyglądała promiennie i zdrowo. JBJ

– Nie warto ślepo kopiować makijażowych trendów, tylko wybrać to, co pasuje do naszej urody – mówi Anna Galińska.

Artystka będzie gościem specjalnym niedzielnego odcinka programu.

JAKA TO MELODIA? | HELENA VONDRÁČKOVA

Opowie o sobie

18.30 TVP 1
TELETURNIEJ MUZYCZNY

Od lat czaruje wielbicieli głosem i niezwykłym urokiem scenicznym. Także u nas Helena Vondráčková, gość specjalny najbliższego odcinka teleturnieju „Jaka to melodia?”, ma oddanych fanów. Artystka, która regularnie od lat 70. odwiedza Polskę, zaśpiewa, a także zdradzi sekrety ze swojego prywatnego życia.
– *Optymizm i dużo pracy. To mój przepis na młodość* – mówiła na planie programu piosenkarka, która mimo 72 lat wciąż zachwyca urodą, figurą i kondycją. JBJ

SZANSA NA SUKCES. EUROWIZJA 2020

Kto im się spodoba?

15.15 TVP 2
WIDOWISKO MUZYCZNE

Premierowy odcinek tej edycji muzycznego show rozpoczyna wybory polskiego reprezentanta w Konkursie Piosenki Eurowizji 2020. W eliminacjach do imprezy, która tym razem odbędzie się w Rotterdamie, weźmie udział łącznie dwudziestu wokalistów (i zespołów). Oceniać ich będzie trzyosobowe jury w składzie: Cleo, Michał Szpak i Gromee. W dzisiejszym odcinku zobaczymy m.in. Maję Hyży, Kasię Dereń i Patryka Skoczyńskiego (uczestników 2 i 6 edycji „The Voice of Poland”). Artyści zmierzą się z piosenkami legendarnej szwedzkiej grupy ABBA. JBJ

Występy młodych wokalistów słuchać i oceniać będzie fachowe jury w składzie od lewej: Michał Szpak, Cleo i Gromee.

REKLAMA

FOT. JAN BIELECKI/EAST NEWS, TVP/FORUM, JAN BOGACZ/TVP, TOMASZ RADZIK/TVP, CEZARY PIWOWARSKI/TVP, ROMANCE TV (3)

TVP 1

5.15 **Klan** (3600, 3601) – telenowela, Polska 2019
6.05 **Słownik polsko@polski**
6.35 **wojsko-polskie.pl** – rep.
7.00 **Transmisja mszy świętej z Sanktuarium Bożego Miłosierdzia w Krakowie-Łagiewnikach**
8.00 **Tydzień** ○ – magazyn
8.30 **Zakochaj się w Polsce**
Tomasz Bednarek tym razem odwiedzi Lublin. Jednym z najbardziej charakterystycznych zabytków miasta jest zamek. 35 min
9.05 **Ziarno** (2) ○ – pr. dla dzieci
9.40 **Las bliżej nas** ○ – serial dokumentalny, Polska 2018
10.10 **Lalka** (8) – serial obyczajowy, Polska 1977
Izabela jest zachwycona koncertem Molinariego. Nie sprzeciwia się zalotom muzyka, czym sprawia przykrość Wokulskiemu. Urażony Stach przestaje ją odwiedzać. 95 min
11.45 **Między ziemią a niebem** ○
12.00 **Anioł Pański**
12.15 **Między ziemią a niebem** ○
12.45 **W służbie...** – reportaż
13.20 BBC w Jedynce: **Serengeti** (1/6) – serial dokum., Wielka Brytania 2019
Fascynująca opowieść o mieszkańcach równiny Serengeti. Młoda hiena, wskutek ataku lwów, traci matkę. Mimo młodego wieku musi przejąć dowództwo w stadzie. 65 min
14.25 **Z pamięci** – felieton
14.35 **Weterynarze z sercem**
15.05 **Ojciec Mateusz 17** (217) – krym., Polska 2017
16.05 **Komisarz Alex 12** (148) – serial kryminalny, Polska 2018
17.00 **Teleexpress, Pogoda**
17.30 **Blondynka 8** (97) – serial obyczajowy, Polska 2020
18.30 **Jaka to melodia?** ○ – teleturniej muzyczny
19.25 **Sport**
19.30 **Wiadomości, Pogoda**

20

20.15 **Młody Piłsudski** (10) – serial historyczny, Polska 2018 (patrz obok)
21.15 **Sanatorium miłości 2** (5) – reality show, Polska 2020 (patrz obok)
22.05 **„Sanatorium miłości”. Kulisy programu** – felieton
22.15 FILM ★★ Zakochana Jedynka **Miłość na urodziny** – komedia romantyczna, USA 2017, reż. Peter DeLuise, wyk. Jessy Schram, Luke MacFarlane, Marcus Rosner (patrz obok)
Niepozbawiona elementów bajkowych miłosna opowieść. Produkcję nakręcono w Vancouver i Aldergrove w Kanadzie w ciągu 24 dni. 100 min
23.55 FILM ★★ **Saga wikingów** – film przygodowy, Szwajcaria/Niemcy/RPA/Wielka Brytania 2014 (opis str. 40)
1.40 **Jaka to melodia?** ○ – teleturniej muzyczny ▶ 2.35

20.15 HISTORYCZNY
Młody Piłsudski (10)
Wybucha wojna rosyjsko-japońska. Piłsudski postanawia jechać do Tokio celem znalezienia poparcia dla Polski w sprawie jej dążenia do niepodległości. Niestety, nawet tutaj odnajduje go pułkownik Kreutzberg (Mariusz Kiljan, zdj.). 60 min

21.15 REALITY SHOW
Sanatorium miłości 2 (5)
Przy porannej kawie seniorzy rozmawiają o zabawnych sytuacjach ze swojego życia. Randka kuracjuszki odcinka przybiera nieoczekiwany obrót. Wojtek, który wygrał na strzelnicy, chce zrealizować swoją nagrodę. Umawia się na spotkanie z panią, o którą rywalizuje już dwóch kolegów. Adam również ma szansę na nową znajomość. 50 min

22.15 KOM. ROMANT.
Miłość na urodziny
Gwen (Jessy Schram, zdj.) od trzech lat spotyka się z Aleksem (Marcus Rosner). Liczy, że ukochany oświadczy się w dniu jej 30. urodzin. Niestety, do zaręczyn nie dochodzi. Jubilatka wymyśla życzenie: chce zobaczyć swoją przyszłość za 10 lat. Niespodziewanie się ono spełnia. 100 min

TVP 2

4.30 **Słowo na niedzielę** ○
4.40 **Barwy szczęścia** (2183-2185) – serial obyczajowy, Polska 2019
6.20 **M jak miłość** (1489) – serial obyczajowy, Polska 2020
7.15 **Pytanie na śniadanie**
11.45 **The Voice Kids 3. Bitwa** (11) ○ – widowisko, Polska
14.00 **Familiada** ○ – teleturniej
14.35 **Koło fortuny** (687) ○ – teleturniej, Polska
15.15 **Szansa na sukces. Eurowizja 2020** (1) – widowisko, Polska (patrz obok)
16.20 **Rodzinka.pl** (274) – serial komediowy, Polska 2019
Tomek i Magda kłócą się po wspólnej kolacji z rodzicami. Natalia martwi się o ich związek. Boski, by poprawić żonie humor, zabiera ją do kina i na zakupy. 35 min
16.55 **Najgorszy kucharz** (7) – program rozrywkowy
Uczestnicy trafiają na kutry, gdzie u boku rybaków ruszają na łowy. Niestety, pogoda im nie sprzyja. Później w studiu muszą przyrządzić flądrę na dwa sposoby. 55 min
17.50 **Zainwestuj w marzenia 2** (16) ○ – serial obyczajowy, Polska 2019
18.00 **Panorama, Pogoda**
18.30 **Na dobre i na złe** (765) – serial obyczajowy, Polska 2019
Kosa próbuje popełnić samobójstwo. Tadkowi udaje się go uratować. Bart usiłuje przekonać pacjenta, że eksperymentalna terapia może mu pomóc. 55 min
19.25 **Na sygnale** (256) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2020
Doktor Góra znowu opiekuje się Lidią, co budzi wściekłość Roberta. Ratownicze udaje się zapanować nad narzeczonym. Nie chce jednak wyznać mu prawdy o dziecku, którego się spodziewa. 35 min
20.00 **Muzyka, taniec, zabawa** (14) – koncert, Polska
21.00 FILM ★★★ **Ślepy traf** – thriller, USA 2013, reż. Brad Furman, wyk. Ben Affleck, Justin Timberlake, Gemma Arterton (patrz obok)
22.40 FILM ★★★ Kino bez granic: **Pokuta** – melodramat, Wlk. Bryt./Fr./USA 2007, reż. Joe Wright, wyk. Saoirse Ronan, Keira Knightley, James McAvoy (patrz obok)
Stylowa i gęsta od emocji adaptacja powieści Iana McEwana, nominowanej do Nagrody Bookera. Uhonorowany licznymi wyróżnieniami film zdobył m.in. Oscara i Złoty Glob za muzykę. 130 min
0.50 FILM ★★ **Zemsta szeryfa** – western, USA 1968, reż. Ted Post
2.55 FILM ★★ **Spowiedź dziecięcia wieku** – film kostiumowy, Polska 1985 ▶ 4.35

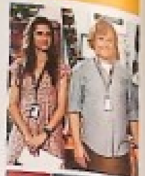
15.15 WIDOWISKO
Szansa na sukces. Eurowizja 2020 (1)
Uczestnicy walczą o możliwość reprezentowania Polski w konkursie, który w tym roku odbędzie się w Rotterdamie. Na początek zmierzą się z repertuarem grupy ABBA. Oceni ich jury w składzie: Cleo, Gromee (oboje na zdj.) i Michał Szpak. 65 min

21.00 THRILLER
Ślepy traf
Zdolny Richie Furst (Justin Timberlake, zdj.) zarabia na studia grą w pokera. Gdy traci wszystko, podejrzewa, że padł ofiarą oszustwa. Jedzie do Kostaryki, by spotkać się z właścicielem hazardowego imperium (Ben Affleck). Ten proponuje mu pracę. Wkrótce z młodym geniuszem kontaktuje się także agent FBI. Chłopak rozpoczyna podwójną grę. 100 min

22.40 MELODRAMAT
Pokuta
Anglia, 1935 rok. Briony (Saoirse Ronan) niesłusznie oskarża syna służącej Robbiego (James McAvoy, zdj.) o to, że zgwałcił jej kuzynkę. Rujnuje w ten sposób życie chłopaka, a także swojej siostry, zakochanej w nim Cecilii (Keira Knightley, zdj.). Po latach próbuje odkupić winę. 130 min

POLSAT

4.55 **Disco Gramy** – pr. muz.
5.40 **Telezakupy TV Okazje**
6.00 **Nowy dzień** – pr. inform.
8.40 FILM ★★ **Podróże Guliwera** – komedia przygodowa, USA 2010, reż. Rob Letterman, wyk. Jack Black, Jason Segel, Emily Blunt (patrz obok)
Klasyka literatury – słynnej XVIII-wiecznej powieści Jonathana Swifta – w uwspółcześnionej wersji. W roli głównej specjalista od komediowych kreacji i kina familijnego, Jack Black. 110 min
10.30 FILM ★★★ **Epoka lodowcowa 2: Odwilż** – film animowany, USA 2006, reż. Carlos Saldanha (opis str. 40)
Manfreda bardziej niż zbliżająca się zagłada martwi fakt, że pożegna się z cichym marzeniem o założeniu rodziny. Wkrótce jednak spotyka na swej drodze nieco ekscentryczną Elę. 120 min
12.30 FILM ★★★ **X-Men: Ostatni bastion** – film s.f., Francja/USA 2006, reż. Brett Ratner (opis str. 40)
Wynaleziono lekarstwo, dzięki któremu mutanci mogą zamienić się w ludzi. Odnawia to konflikt między wychowankami Xaviera a Magneto. Sytuację komplikuje pojawienie się Phoenix (Famke Janssen) – mrocznego alter ego Jean Grey. 130 min
14.40 FILM ★★★ **Kapitan Ameryka: Wojna bohaterów** – film s.f., USA 2016, reż. Anthony Russo, Joe Russo (opis str. 32)
17.50 **Nasz nowy dom** (135) – reality show, Polska 2019
Specjaliści pomagają trójce rodzeństwa: Michał, Filip i Roksana dorastali w otoczeniu pełnym przemocy. Po śmierci matki ojciec odszedł do innej kobiety, a pożar strawił dom. 60 min
18.50 **Wydarzenia, Sport**
19.25 **Pogoda**
19.30 **Państwo w państwie** – program publicystyczny
20.00 **Zielona Góra – Stolica Polskiego Kabaretu** – program rozrywkowy (patrz obok)
W amfiteatrze im. Anny German najpopularniejsi artyści zaprezentowali niepowtarzalne skecze i piosenki, które rozbawiły nawet najbardziej wymagających widzów. 185 min
23.05 FILM ★★ **48 godzin** – kom. sens., USA 1982, reż. Walter Hill, wyk. Eddie Murphy, Nick Nolte, Annette O'Toole, Frank McRae (patrz obok)
Rolę detektywa Jacka odrzucili Mickey Rourke, Jeff Bridges i Clint Eastwood. Ostatecznie w tę postać wcielił się Nick Nolte. 125 min
1.10 FILM ★★ **xXx: Reaktywacja** – film sensacyjny, Chiny/Kanada/USA 2017, reż. D.J. Caruso (opis str. 56)
3.40 **Tajemnice losu** – program rozrywkowy



8.40 KOM. PRZYG.
Podróże Guliwera
Lemuel Guliwer (Jack Black, zdj.) pracuje jako goniec w nowojorskiej gazecie. Pewnego dnia dostaje szansę na awans. Ma napisać artykuł o Trójkącie Bermudzkim. W trakcie wyprawy dochodzi do katastrofy statku. Podróżnik trafia na wyspę liliputów. 110 min

20.00 ROZRYWKA
Zielona Góra – Stolica Polskiego Kabaretu
Do kolebki rodzimego humoru zawitali słynni mistrzowie w rozśmieszaniu, którzy zaprezentowali swoje najlepsze skecze. Wystąpili m.in. K2 (zdj.), Czesuaf, Chyba i Kabaret Skeczów Męczących. Satyrycy przedstawili m.in. wydarzenia, które ukształtowały miasto – od średniowiecza do współczesności. 185 min

23.05 KOMEDIA SENS.
48 godzin
Z więzienia ucieka niebezpieczny przestępca. Detektyw Cates (Nick Nolte, zdj.) wyciąga zza krat jego partnera, drobnego oszusta Hammonda (Eddie Murphy, zdj.), i zmusza do współpracy. Obaj odnoszą się do siebie z niechęcią. Wrogość jednak z czasem przeradza się w przyjaźń. 125 min

TVN

4.50 **Uwaga!** – magazyn reporterów, Polska
5.15 **Mango** – telezakupy
7.30 **Dzień Dobry TVN** – mag.
Program powstały z myślą o osobach, które przy porannej kawie lubią posłuchać najnowszych informacji z kraju i ze świata, różnego typu porad, a także fascynujących reportaży. 210 min
11.00 **Co za tydzień** – magazyn informacyjny, Polska
Dziennikarz Olivier Janiak pojawia się na premierach polskich i zagranicznych produkcji filmowych, koncertach, imprezach z udziałem celebrytów czy głośnych pokazach mody. 40 min
11.40 FILM ★ **Dziedzic maski** – komedia przyg., USA/Niemcy 2005, reż. Lawrence Guterman
Tim Avery (Jamie Kennedy) znajduje maskę, która daje posiadaczowi niezwykłe zdolności. Zabiera przedmiot do domu. Niebawem jego synek Alvey zaczyna przejawiać ponadprzeciętne umiejętności. 125 min
13.45 FILM ★★ **Powrót Batmana** – film sensacyjny, USA/Wielka Brytania 1992, reż. Tim Burton, wyk. Michael Keaton, Michelle Pfeiffer, Danny DeVito, Christopher Walken (patrz obok)
Sequel ekranizacji przygód słynnego komiksowego superbohatera, podobnie jak jego poprzednik, jest dziełem Tima Burtona. Tym razem jednak reżyser stworzył obraz bardziej brutalny i mroczny. 165 min
16.30 FILM ★★★ **Godzilla** – film s.f., USA/Japonia 2014, reż. Gareth Edwards (opis str. 33)
19.00 **Fakty**
19.25 **Sport, Pogoda**
19.44 **Raport smogowy – poznaj kolory powietrza**
19.45 **Uwaga!** – magazyn reporterów, Polska
20.06 FILM ★★★ **Zbuntowana** – film s.f., USA 2015, reż. Robert Schwentke, wyk. Shailene Woodley, Kate Winslet, Jai Courtney (patrz obok)
Produkcja rozmija się z pierwowzorem, książką Veroniki Roth o tym samym tytule. Reżyser zmienił ważne punkty fabularne. 155 min
22.35 FILM ★★★ **Śmiertelna wyliczanka** – thriller, USA 2002, reż. Barbet Schroeder, wyk. Sandra Bullock, Ben Chaplin, Ryan Gosling, Michael Pitt (patrz obok)
Sprawnie zrealizowany dreszczowiec. Na uwagę zasługują też kreacje odtwórców głównych ról. 145 min
1.00 **MasterChef** (13) – program rozrywkowy, Polska 2019
2.25 **Uwaga!** – magazyn reporterów, Polska
2.45 **NOC Magii** – interaktywny program rozrywkowy

13.45 SENSACYJNY
Powrót Batmana
Gotham City. Człowiek nietoperz (Michael Keaton, zdj.) walczy z szalonym Pingwinem (Danny DeVito) i okrutnym potentatem przemysłowym Shreckiem (Christopher Walken). Przeszkadza mu w tym przebiegła złodziejka, Kobieta Kot (Michelle Pfeiffer, zdj.). 165 min

20.00 SCIENCE FICTION
Zbuntowana
Jeanine ogłasza, że wszyscy Niezgodni są wyjęci spod prawa. Tris (Shailene Woodley, zdj.) i Cztery muszą uciekać. Niebawem przywódca Nieustraszonych Eric i jego ludzie znajdują skrzynkę oznaczoną symbolami pięciu frakcji. Przedmiot może otworzyć tylko Niezgodny, dlatego Jeanine, której bardzo zależy na szkatule, każe ich wszystkich pojmać. 155 min

22.35 THRILLER
Śmiertelna wyliczanka
Detektyw Cassie Mayweather (Sandra Bullock, zdj.) bada sprawę zabójstwa kobiety. Zainteresowanie policjantki wzbudza syn wpływowego polityka (Ryan Gosling, zdj.). Podejrzewa, że chłopak i jego przyjaciel Justin mogą być zamieszani w tę zbrodnię. 145 min

TV PULS

5.40 **Tajemnice medyczne** (24, 25) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2016
7.35 **Lombard. Życie pod zastaw 3** (116, 117) – serial obyczajowy, Polska 2018
9.35 FILM ★★ **Bibliotekarz: Tajemnica włóczni** – film przyg., USA 2004, reż. Peter Winther
Flynn Carsen (Noah Wyle) spędza całe dnie w bibliotece, w której znajdują się legendarne eksponaty, m.in. część włóczni, która zapewnia władzę nad światem. Cenny przedmiot zostaje skradziony. 115 min
11.30 FILM ★★ **Biały Kieł** – film przygodowy, USA 1991, reż. Randal Kleiser
W 1898 roku przybywa do Klondike Jack Conroy (Ethan Hawke), by przejąć działkę po ojcu. Pewnego dnia znajduje rannego psa z domieszką wilczej krwi. Biały Kieł szybko odwdzięczy mu się za opiekę. 130 min
13.40 FILM ★★ **Najpiękniejsze baśnie braci Grimm: Żelazny Jan** – baśń filmowa, Niemcy/Austria 2011
Duch Żelaznego Jana uczy księcia Johna (Laurence Rupp) sztuki przetrwania. Pełen wiary w nowe umiejętności młodzieniec wyrusza na wyprawę, by pokonać Czarnego Rycerza. 105 min
15.25 FILM ★★ **Zakazany owoc** – komedia romantyczna, USA 2000, reż. Edward Norton, wyk. Ben Stiller, Edward Norton, Jenna Elfman, Eli Wallach, Ron Rifkin (patrz obok)
Reżyserski debiut aktora Edwarda Nortona, znanego z obrazów „Hazardziści” i „Podziemny krąg”. 150 min
17.55 FILM ★★ **Blondynka w koszarach** – komedia, USA 2008, reż. Steve Miner, wyk. Jessica Simpson, Vivica A. Fox, Cheri Oteri, Steve Guttenberg (patrz obok)
20.00 FILM ★★ Niedziela z gwiazdami **Zabójcza przesyłka** – thriller, Wielka Brytania/USA 2019, reż. Zackary Adler, wyk. Olga Kurylenko, Gary Oldman, Amit Shah, Alicia Agneson (patrz obok)
Rolę nieprzewidywalnego bandyty powierzono zdobywcy Oscara i Złotego Globu, Gary'emu Oldmanowi. 115 min
21.55 FILM ★★ **Liberator** – film sensacyjny, USA/Francja 1992, reż. Andrew Davis (opis str. 33)
0.05 FILM ★ **Operacja Delta Force 2** – film sensacyjny, USA 1998, reż. Yossi Wein
Terroryści opanowują statek, na którego pokładzie znajduje się blisko 3000 osób. Do akcji wkracza oddział komandosów z kpt. Langiem (Dale Dye) na czele. 130 min
2.15 **Skorpion 3** (23) – serial sensacyjny, USA 2017
3.10 **Zobacz to!**

15.25 KOM. ROMANT.
Zakazany owoc
Nowy Jork. Rabin Jake Schram (Ben Stiller, zdj.) i katolicki ksiądz Brian Finn (Edward Norton, zdj.) przyjaźnią się od lat. Życie obu mężczyzn zmienia się, gdy do miasta przyjeżdża ich przyjaciółka z dzieciństwa, Anna Reilly (Jenna Elfman, zdj.). 150 min

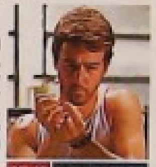
17.55 KOMEDIA
Blondynka w koszarach
Hollywoodzka gwiazdka Megan Valentine (Jessica Simpson, zdj.) wiedzie beztroskie życie. Pewnego dnia traci majątek i odkrywa, że narzeczony ją zdradza. Zrozpaczona zaciąga się do armii. Rozpieszczona blondynka musi poradzić sobie w spartańskich warunkach bazy wojskowej i sprostać rywalizacji z szeregową Jeter (Cheri Oteri). 125 min

20.00 THRILLER
Zabójcza przesyłka
Londyńska kurierka (Olga Kurylenko, zdj.) otrzymuje rutynowe zlecenie. Odkrywa, że w paczce ukryta jest bomba. Nadawca zaadresował ją do Nicka Marcha (Amit Shah). Świadka zeznającego w ostatniej sprawie karnej przeciwko gangsterom. Postanawia mu pomóc. 120 min

TVN 7

4.55 **Ukryta prawda** (567) – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016
5.55 **Mango** – telezakupy
7.55 **My Way** (7) – program rozrywkowy, Polska 2019
8.25 **Zakochani po uszy 3** (149-152) – telenowela, Polska 2020
Asię dręczą wyrzuty sumienia z powodu Tomka. Kiedy Piotr spotyka przypadkiem swojego byłego rywala, żąda, żeby zostawił on jego narzeczoną w spokoju. 120 min
10.25 **BrzydUla** (115-118) – serial komediowy, Polska 2009
Marek jest niemile zaskoczony na wieść o tym, że Paulina postanowiła podarować Aleksowi swoje udziały w firmie. Ula w przypływie emocji całuje szefa. 140 min
12.45 FILM ★★★ **Wyjęty spod prawa Josey Wales** – western, USA 1976, reż. Clint Eastwood, wyk. Clint Eastwood, Sondra Locke, John Vernon, Bill McKinney (patrz obok)
Legenda kina, Clint Eastwood, ponownie staje po obu stronach kamery, zapewniając widzom niezapomniane emocje. Produkcja nominowana do Oscara za muzykę. 170 min
15.35 FILM ★★★ **Pajęczyna Charlotty** – film familijny, Niem./USA 2006
Wrażliwa Fern (Dakota Fanning) ratuje prosiaczka Wilbura przed wywiezieniem do rzeźni. Na farmie jego przyjaciółką oraz obrończynią zostaje pajęczyca. 125 min
17.40 FILM ★★ **Niesamowity Hulk** – dramat s.f., USA 2008, reż. Louis Leterrier, wyk. Edward Norton, Liv Tyler, Tim Roth, William Hurt (patrz obok)
Ekranizacja jednego z kultowych komiksów amerykańskiego wydawnictwa Marvel. W głównej roli nominowany w karierze trzykrotnie do Oscara Edward Norton. 140 min
20.00 FILM ★★★ Superseans: **Batman: Początek** – film sensacyjny, USA 2005, reż. Christopher Nolan (opis str. 65)
Bogacz (Christian Bale) staje się samozwańczym obrońcą sprawiedliwości. Wypowiada wojnę przestępcom terroryzującym Gotham. 180 min
23.00 FILM ★★ **Człowiek demolka** – film sens., USA 1993, reż. Marco Brambilla, wyk. Sylvester Stallone, Wesley Snipes, Sandra Bullock, Nigel Hawthorne (patrz obok)
1.25 **Kości 11** (2) – serial kryminalny, USA 2015-2016
Aubrey i Miller próbują się dowiedzieć, gdzie przebywa Booth i jakie ma zamiary. Wkrótce pojawia się nowy dowód w sprawie. 60 min
2.25 **Druga strona medalu 4** (1/8) – talk-show
2.55 **NOC Magii** – interaktywny program rozrywkowy ▶ 5.00

12.45 WESTERN
Wyjęty spod prawa Josey Wales
Wojna secesyjna. Grupa pijanych żołnierzy Unii pod wodzą Terrilla (Bill McKinney) zabija żonę i synka Joseya Walesa (Clint Eastwood, zdj.), a jego samego dotkliwie rani. Wales, szukając zemsty, przystaje do grupy obrońców Południa. 170 min



17.40 DRAMAT SF
Niesamowity Hulk
Naukowiec Bruce Banner (Edward Norton, zdj.) ulega napromieniowaniu. Odtąd pod wpływem stresu zmienia się w zielonego mutanta o potężnej sile, Hulka. Próbuje znaleźć antidotum i uczy się panować nad gniewem. Tymczasem gen. Ross (William Hurt) chce go wykorzystać do celów militarnych. Wysyła po niego oddział komandosa Emila Blonsky'ego (Tim Roth). 140 min

20

23.00 SENSACYJNY
Człowiek demolka
1996 r. Policjant John Spartan (Sylvester Stallone, zdj.) ujął psychopatę Phoeniksa (Wesley Snipes), ale sąd skazał jego i bandytę na hibernację. W 2032 r. wybudzony Phoenix ucieka. Policjantka Lenina (Sandra Bullock, zdj.) prosi Spartana o pomoc. 145 min

▶ – godzina zakończenia programu
PREMIERA – pierwszy raz w telewizji ○ – dla wszystkich ○ – tylko dla dorosłych DVB-T – stacja dostępna w naziemnej telewizji cyfrowej

Tele Tydzień

RMF Poranek w RMF FM! W soboty i niedziele zastrzyk energii mają dla Was Paweł Jawor i Natalia Kawalek. Weekend w RMF FM rusza od 6.00!

TVP 3

6.00 Ukryte skarby
6.30 Astronarium (15)
7.05 Sanatorium miłości (4)
8.00 Rok w ogrodzie
8.20 Pogoda
8.30 Agape
9.00 Atlantyckie olbrzymy. Azory
10.00 Program lokalny
12.05 Głos regionów
13.00 Piosenka dla Ciebie
14.05 Piosenka o Ciebie
14.35 Rączka gotuje
15.05 Kościół z bliska
15.40 Nasz dziwaczny świat (2)
16.40 Pogoda
16.45 Dziennik regionów – tematy dnia
17.00 Tydzień
17.30 Program lokalny

WIDOWISKO

20.00 Szansa na sukces. Opole 2020 (7) – Polska 2019
Siedmioro uczestników zaśpiewa przeboje Zenona Martyniuka. Na kanapie obok gwiazdora disco polo zasiądą również: autorka tekstów jego piosenek Marzanna Zrajkowska i klawiszowiec zespołu Akcent Ryszard Warot. 60 min

21.00 Cafe piosenka
21.30 Program lokalny
22.00 Dziennik regionów
22.25 Regionalny magazyn sportowy – niedziela
22.45 Kryminalna ślédówka
23.05 Sądy, przesądy – Polska
2.00 Ukryte skarby

[illegible]

TVP POLONIA

6.25 The Extra Mile
6.50 Lajki – mag. kulturalny
7.15 Pytanie na śniadanie
11.45 Między ziemią a niebem
12.00 Anioł Pański
12.15 Między ziemią a niebem
12.50 2 pamięci
13.00 Transmisja mszy świętej
14.10 Fajna Polska – magazyn
15.15 Lajki – mag. kulturalny
15.35 Niedziela z...
16.30 Leśniczówka (127, 128)
17.30 Teleexpress
17.55 M jak miłość (1481)
18.50 Polskie ślady (3)
19.15 Czy wiesz, że... (22)
19.25 Hela Hala Reportera
19.45 Dobranocka
20.00 Wiadomości
20.45 Zniewolona (15)

DRAMAT BIOGRAFICZNY

21.45 Wichry Kołymy – Niemcy/Belgia/Polska 2009
ZSRR. Komunistka Eugenia (Emily Watson, zdj.) zostaje oskarżona o zdradę i skazana na pobyt w łagrze. Zaczyna tracić wiarę w sprawiedliwość systemu. 120 min

23.45 Niedziela z...
Twórcy polskiej kultury i zaproszeni przez nich goście opowiadają o swojej twórczości oraz życiu prywatnym. 50 min
0.35 M jak miłość (1481)
Magda i Andrzej organizują wyjazdowy wieczór panieńsko-kawalerski. Na kemping zapraszają Kingę i Piotrka. 45 min

TV 4

6.00 Pan Peabody i Sherman Show – serial anim.
7.30 Kacze opowieści – anim.
7.30 Program ochrony księżniczek – film familijny, USA 2009
9.20 Galileo (769, 770)
11.20 Gwiazdy Kabaretu (8, 9)
13.30 Trener – dramat obyczajowy, Rosja 2018
16.25 Siła i honor – dramat obyczajowy, USA 2000
19.00 Galileo (771)
Elektryczne hulajnogi są popularne na drogach. Na rynku dostępne są też inne urządzenia ułatwiające poruszanie się po mieście. Ekipa przetestuje je pod kątem bezpieczeństwa. 60 min

THRILLER

20.00 Córka wilka – Kanada 2019
Alaska. Po śmierci ojca pracująca dla amerykańskiej armii Clair (Gina Carano, zdj.) wraca do domu z Bliskiego Wschodu. Gdy rozchodzą się pogłoski o spadku, jej syn zostaje uprowadzony. 115 min

21.55 Zwiastun zagłady – film s.f., Kanada 2011
Ginie literat, który miał dar jasnowidzenia. Jego przepowiednie się sprawdzają. Redaktor Eric zamierza poznać prawdę na temat wizji pisarza. 115 min
23.50 Ameryka pod ostrzałem (2, 3) – dok., USA 2017
2.10 Interwencja – magazyn

PULS 2

6.00 Ale numer! (34)
6.30 Wojciech Cejrowski. Boso – Etiopia (3, 4)
7.50 Bolek i Lolek w Europie
8.10 Bob Budowniczy 21
8.10 Blaze i megamaszyny 4
8.55 Wielki mysi detektyw – film anim., USA 1986
10.35 Czarnoksiężnik z Oz – film anim., USA/Indie 2013
12.30 Mała syrenka – film animowany, USA 1989
14.00 Panowie, dbajcie o żony – komedia, Francja 1978
16.00 Następny proszę! (4) – program rozrywkowy
17.00 Wielka zabawa TV Puls w Mrągowie (2)

SERIAL OBYCZAJOWY

18.00 Lombard. Życie pod zastaw 4 (189-191)
Olga przeprasza Mariusza za swoje zachowanie i zgadza się, by Julia została u niego na noc. Tymczasem kolekcjonerka Aniela, Justyna, wykazuje coraz większe zainteresowanie pracownikiem lombardu. 295 min

22.55 Agenci NCIS 11 (13, 14)
Funkcjonariusze nadal poszukują groźnego terrorysty. Wkrótce wpadają na trop jego pomocnika. 100 min
0.35 Lekarze na start (20)
Do szpitala trafiają ofiary pożaru, który wybuchł w centrum handlowym. Wśród nich jest ciężko poparzony strażak. 45 min

TVP ROZRYWKA

7.30 Muzyka łączy pokolenia
8.15 Koło fortuny (660)
8.55 Kalina Jędrusik
9.35 Kabaret Potem przedstawia – Trąbka dla gubernatora – pr. rozrywkowy
10.35 16. Marzenia Marcina Dańca – program rozr.
11.40 Pułapki umysłu 2 (10)
12.10 To je Borowicz. Podróże ze smakiem (25) – mag.
12.40 Podróże z historią (2)
13.15 Prywatne życie zwierząt 2 (2) – przyrod.
13.45 Wszystkie stworzenia duże i małe 5 (10)
14.45 Śpiewające fortepiany
15.55 Rodzina, ach rodzina (3)
16.55 Wielki test. Mistrzowie uśmiechu – widowisko

ROZRYWKA

18.35 Najgorszy kucharz (7) – Polska 2019
Uczestnicy trafiają na kutry rybackie, gdzie łowią fląry. Pogoda im nie sprzyja. Zwycięski zespół będzie mógł wybrać osobę, która otrzyma immunitet. 60 min

19.35 Kabaret za kulisami (5)
Goście opowiadają historie związane z kulisami tworzenia kabaretu. Prowadzą Karolina Pańczyk i Mirosław Gancarz. 65 min
20.40 Śpiewające fortepiany (25) – teleturniej muz.
21.45 Dzięki Bogu już weekend
22.55 Kabaretowa Noc Listopadowa (1-3)
1.50 Koło fortuny (659)

TTV HD

9.45 Express
10.05 DeFacto 8 (13)
10.35 Usterka 12 (15)
11.05 Dżentelmeni i wieśniacy 2 (3)
12.10 Damy i wieśniaczki. Za granicą 2 (5)
13.10 Ostre cięcie 9 (4)
14.00 Vlogbox. W necie 2 (5)
14.40 Gogglebox. Przed telewizorem 10 (9)
15.45 Express
16.05 Damy i wieśniaczki. PL (6) – fab.-dok. Pol. 2017
17.05 Patent na... (19) – mag.
17.45 Express
18.05 Królowe życia 5 (7, 8)
19.45 Express
20.00 DeFacto 7 (9)
20.30 DeFacto 9 (11)

FAB.-DOKUM.

20.00 Dżentelmeni i wieśniacy 2 (4) – Polska 2019
Rysiek Dąbrowski, znany jako „Szczena”, wyrusza na podbój pomorskich salonów. Trafi m.in. na tor wyścigowy. Tymczasem miejsce u boku jego narzeczonej zajmuje Patryk, agent gwiazd. 60 min

22.00 Druga twarz 3 (6)
Bohaterami odcinka są kochający ekstremalne rozrywki Bogdan, zmieniająca często swój wygląd Agata oraz ukrywająca niedoskonałości Paulina. 60 min
23.00 Królowe życia 5 (7)
23.45 Vlogbox. W necie 2 (5)
0.25 Damy i wieśniaczki. Ukraina 4 (3)

TVP 3 PROGRAMY LOKALNE

BIAŁYSTOK 18.30 Obiektyw 19.10 Pod Twoją Obronę 19.35 U źródeł wiary 20.00 Szansa na sukces. Opole 2020 21.00 Cafe piosenka 21.30 Obiektyw

BYDGOSZCZ 18.30 Zbliżenia, Pogoda 18.50 W oku kamery 19.00 Bliżej Nieba 19.30 Agroregion 19.50 Obiad na już 20.00 Szansa na sukces. Opole 2020 21.00 Cafe piosenka 21.45 Zbliżenia

GDAŃSK 18.30 Panorama – wydanie główne 19.00 Reportaż TVP Gdańsk 19.15 Cały ten sport 19.40 Reportaż TVP Gdańsk 20.00 Szansa na sukces. Opole 2020 21.30 Panorama 22.00 Dziennik regionów

KATOWICE 18.30 Aktualności 18.52 Wieczorne wiadomości sportowe 19.08 Magazyn meteo 19.18 Gwiazdowy koncert życzeń 20.00 Szansa na sukces. Opole 2020 21.00 Cafe piosenka 21.32 Aktualności 21.47 Wiadomości sportowe, pogoda 22.00 Dziennik regionów

KRAKÓW 18.30 Kronika 18.56 Bliżej polityki 19.10 Reporter 19.25 Z widokiem na Wawel 20.00 Szansa na sukces. Opole 2020 21.00 Cafe piosenka 21.32 Kronika 21.51 Kronika sportowa 22.00 Dziennik regionów

LUBLIN 18.30 Panorama lubelska 19.00 W cieleśniku 19.15 Kreatywni 19.30 Reportaż na deser 19.45 Magazyn sportowy 20.00 Szansa na sukces. Opole 2020 21.00 Cafe piosenka 21.31 Panorama lubelska 22.00 Dziennik regionów

ŁÓDŹ 18.30 Łódzkie wiadomości dnia – wydanie główne 19.00 Film dokumentalny 20.00 Szansa na sukces. Opole 2020 21.31 Sport, pogoda 22.00 Dziennik regionów

POZNAŃ 18.30 Teleskop 18.51 Wielkopolskie Ekodebaty 19.33 Sportowy weekend 20.00 Szansa na sukces. Opole 2020 21.00 Cafe piosenka 21.32 Teleskop – wydanie wieczorne 21.48 Reportaż sportowy 22.00 Dziennik regionów

RZESZÓW 18.30 Aktualności 19.00 Sportowe wydarzenia 19.30 Rusz się, człowieku 19.45 Podkarpackie scena przebojów 20.00 Szansa na sukces. Opole 2020 21.00 Cafe piosenka 21.32 Aktualności 22.00 Dziennik regionów

SZCZECIN 18.30 Kronika 18.51 E-dukacja przyszłości 19.03 Ania – religijny 19.25 Telezakupy 20.00 Szansa na sukces. Opole 2020 21.00 Cafe piosenka 21.30 Kronika – wydanie wieczorne 21.52 Listy do PRL-u 22.00 Dziennik regionów

WARSZAWA 18.30 TKW 19.05 Reportaż 19.20 Antykwariat marzeń 19.40 Magazyn Miasto 20.00 Szansa na sukces. Opole 2020 21.00 Cafe piosenka 21.30 Kurier Warszawy i Mazowsza 22.00 Dziennik regionów

WROCŁAW 18.30 Fakty, pogoda – wydanie główne 18.59 Ostatnie takie trio – film obyczajowy, Polska 1976 20.00 Szansa na sukces. Opole 2020 21.00 Cafe piosenka 21.31 Fakty 22.00 Dziennik regionów

TVP HD

6.55 Wojciech Cejrowski – boso przez świat
7.35 Makłowicz w podróży
8.10 Ja to mam szczęście! (49, 50) – kom., Pol. 2012
9.10 Rodzinka.pl (260-262)
10.50 Okrasa łamie przepisy
11.55 Ranczo 10 (121, 122)
13.50 Sanatorium miłości 2 (4)
14.50 Okrasa łamie przepisy
15.25 Makłowicz w podróży
16.35 Wojciech Cejrowski – boso przez świat
17.10 Gwiazdy kina – cykl dok.
18.20 Ojciec Mateusz 22 (278, 279) – serial krym.
20.15 Brzydki sekret mamusi – dramat obycz., Kan. 2017
21.55 Okupowani (2) – sens.
22.55 Archiwista (3) – krym.
23.50 Lepsza połowa (7, 8)

TVP KULTURA

11.35 Trzeci punkt widzenia
12.15 Żywot Mateusza – dramat psycholog., Polska 1967
13.45 500 dni miłości – komedia romantyczna, USA 2009
15.30 Cnoty i grzechy. Anioły i demony w dziełach Claudia Monteverdiego
17.05 Szlakiem miejsc niezwykłych: Pomniki historii
17.15 Niedziela z... – Andrzejem Dąbrowskim
18.10 Studio 2 – magazyn, 1981
18.40 Viva Maria – pr. rozr.
19.20 Niedziela z... Andrzejem Dąbrowskim – koncert
20.20 15:10 do Yumy – western, USA 1957
22.00 Scena alternatywna
22.35 Trzeci punkt widzenia
23.15 Werka – film dok., Pol. '13

ATM ROZRYWKA

7.30 Ewa gotuje (286, 287)
8.30 Zoooo – praktykanci! (10) – reality show, Pol. '19
9.00 Pierwsza miłość (2595-2599) – obycz. Pol.
12.35 Na rybę (30) – magazyn
13.00 Małolaty (7, 8) – paradok.
15.00 Świat według Kiepskich (409, 411, 413, 415) – kom.
17.00 Światła rampy – komediodramat, Francja/USA 1952
19.45 Charlie i manekin – kom.
20.00 W pogoni za zbrodniarzem – film sensacyjny, USA/Chorwacja/Bośnia i Hercegowina 2007
22.05 Świat według Kiepskich (420, 431) – serial kom.
23.05 Małe jest piękne – komediodramat, USA/Fr. 2003
1.00 Na krawędzi 2 (9) – krym.

TV 6

6.00 Top 10 – lista przebojów – pr. muzyczny, Polska
7.00 Columbo (1) – krym.
9.00 Galileo (549, 550) – pr. popularnonaukowy, Polska
11.00 Powrót do August Creek – melodramat, USA 2017
13.00 Detektyw Monk (11, 12) – serial krym., USA 2009
15.00 Policjantki i Policjanci (405-409) – obycz., Pol. '19
20.00 Galileo (551) – program popularnonaukowy, Polska
21.00 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (33, 34) – serial krym., USA/Kan.
23.00 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (153) – krym.
0.00 Córka miliardera – film erotyczny, Francja 2015

TVS

9.55 Rocalinowy świat
10.35 Przy muzyce po śląsku
11.00 Święta wojna – kom.
11.40 Bonanza po śląsku
12.40 Spotkanie z balladą
13.45 Przebojowe smaki Mariusza Kałagi – mag.
14.40 U Bacy na cacy – pr. kult.
15.00 Śląska kanzela
16.00 Koncert życzeń
17.15 My wam to zagramy
17.50 Święta wojna – kom.
18.20 Kuchnia po śląsku
18.50 Spotkanie z balladą
19.50 Top 5 newsów tygodnia silesia flesz
20.00 Szlagierowa lista
22.00 Koncert życzeń
23.20 Śląska kanzela

ROMANCE TV

12.20 Grzechy i grzeszki (1)
13.25 Wydział zabójstw Stambuł: Kamienni wojownicy – kryminał, Niemcy 2010
14.15 Rosamunde Pilcher: Węże w raju – melodramat, Niemcy 2011
16.05 Inga Lindström: Powrót – melodram., Szwecja 2016
17.55 Pary (17) – dok., Niem. '15
18.05 Diagnoza Betty (69, 70)
20.00 Donna Leon: Wenecki finał – krym., Niemcy 2003
21.50 Donna Leon: Wpływowi przyjaciele – kryminał, Niemcy 2003
23.45 Donna Leon: Na wieczny sen – krym., Niemcy 2004

COMEDY CENTRAL

6.00 Rodzina zastępcza (8) – serial kom., Polska 1999
6.30 Teoria wielkiego podrywu 9 (15-24) – kom.
10.00 Teoria wielkiego podrywu 10 (1-21) – kom.
20.30 Młody Sheldon (14-18) – serial kom., USA 2017
23.00 Teoria wielkiego podrywu 10 (22, 23)
0.00 Włatcy móch 2 – anim.
1.30 Drunk History – Pół litra historii (5, 6) – program rozrywkowy, Polska 2017
2.30 Blok Ekipa 2 – anim. dla dorosłych, Pol. 2015
3.30 Graczykowie (52-54) – serial kom., Polska 2001
5.00 Daleko od noszy 2 (1, 2)

TVN FABUŁA

6.00 Julia (24, 25) – obycz.-kom.
7.00 Kryminalni (9, 10) – krym.
9.05 Columbo (1) – krym.
11.00 Beethoven 4 – film familijny, USA 2001
13.00 Mała księżniczka – film familijny, USA 1995
15.05 Motywy filmowe (8)
15.15 Goonies – film przygodowy, USA 1985
17.40 Ocean's Eleven: Ryzykowna gra – komedia sens., USA/Australia 2001
20.00 King Kong – film przygodowy, Nowa Zelandia/USA/Niemcy 2005
23.55 W czym kłopot? – komedia, USA 2014
2.50 Motywy filmowe (7)

STOPKLATKA

6.00 Nowa Scena Śmiechu (3, 4) – pr. rozr., Pol. '19
7.35 Komisarz Rex 5 (61-63)
10.30 Przygody Merlina 3 (30-33) – serial fantasy
13.25 Wyspa skarbów – film przygodowy, Wielka Brytania/Kanada 1999
15.50 Szczęśliwy dzień – kom. romantyczna, USA 1996, wyk. Michelle Pfeiffer
18.00 Poirot: Niedziela na wsi – kryminał, Wielka Brytania 2004
Detektyw jedzie na weekend do posiadłości państwa Angkatellów. Gdy jeden z gości zostaje zamordowany, Poirot rozpoczyna własne dochodzenie. 120 min

DRAMAT SENSACYJNY

20.00 Ludzie honoru – USA 1992, reż. Rob Reiner
Wojskowi prawnicy Daniel Kaffee (Tom Cruise, zdj.) i JoAnne Galloway (Demi Moore, zdj.), badając sprawę zabójstwa, odkrywają wstrząsającą prawdę o armii. 170 min

22.50 Dzień świra – komediodramat, Polska 2002
Sfrustrowany polonista musi przetrwać kolejny dzień. Ma przed sobą kłótnie z sąsiadami, trudną lekcję w szkole oraz spotkanie z byłą żoną i synem. 115 min
0.45 Wymyk – dramat obyczajowy, Polska 2011
2.25 MiłośćKropka.pl (1, 2) – serial parodoks., Pol. 2016

POLSAT 2

6.00 Disco Gramy – pr. muz.
7.00 Awantura o kasę (150)
8.00 Nasz nowy dom (148)
9.00 Trudne sprawy (452-456)
14.00 Przyjaciółki (167) – serial obyczajowy, Polska 2019
15.00 Nasz nowy dom (163)
16.00 Kabaret na żywo według Paranienormalnych (45)
18.00 Malanowski i partnerzy (386, 387, 483) – fab.-dok.
19.30 Ewa gotuje (267)
Tym razem Ewa Wachowicz zaprasza widzów na schab faszerowany wędzonymi śliwkami i orzechami. Mięso poda z pieczonym purée. Na deser przygotuje babkę z syropem klonowym. 35 min
20.05 Wydarzenia

SENSACYJNY

20.45 Zatopieni – Bułgaria/Wlk. Bryt. 2005
Amerykański okręt podwodny zostaje porwany wraz z załogą. Przebywający w więzieniu najemnik Chris Cody (Steven Seagal, zdj.) dostaje obietnicę amnestii, jeśli uwolni żołnierzy. 120 min

22.45 Przeklęty – horror, USA 1996, reż. Tom Holland
Prawnik Billy Halleck potrąca samochodem Cygankę. Starsza kobieta ginie, a jej zrozpaczony ojciec, cygański król, rzuca na sprawcę wypadku klątwę. 120 min
0.45 Kabaretowa Ekstraklasa
2.00 Wydarzenia
2.45 #Jesteśmy dla dzieci (13)

TVP SERIALE

5.40 Na sygnale (254)
6.15 07 zgłoś się (7, 8) – krym.
8.35 W labiryncie (67, 68)
9.45 Ranczo 9 (115, 116)
11.40 Rodzinka.pl (7-9) – kom.
13.25 Ojciec Mateusz 9 (111)
14.20 Ranczo 9 (117) – obycz.
15.15 Ranczo 10 (118, 119) – serial obycz., Pol. 2016
Wiedźmińska zaczyna piastować urząd wójta. Pierwsze tygodnie w nowej pracy okazują się dla niej wyjątkowo trudne. 120 min
17.15 07 zgłoś się (9) – krym.
Porucznik Borewicz szuka sprawcy dwóch identycznych morderstw, które popełniono w różnych częściach Polski. 85 min

FAB.-DOKUM.

18.40 Na sygnale (255)
W stacji pojawia się nowa pracownica Wiktoria. Próbuje zaprowadzać tam swoje porządki. Artur obawia się, że Lidka mogła paść ofiarą przemocy domowej. 30 min

19.10 Lepsza połowa (7, 8)
Alicja coraz częściej zostaje na noc u Wiktora. Odkrywa, że wspólne życie to nie tylko sielanka, ale też codzienne obowiązki. 70 min
20.20 Ojciec Mateusz 9 (112, 113) – serial krym.
22.05 Ranczo 10 (120, 121)
23.55 Blondynka 8 (97) – obycz.
0.50 Korona królów (189, 190)
1.55 Trzeci oficer (7) – sens.
2.55 Miasto skarbów (13)

KINO POLSKA

6.00 Soból i panna – melodramat, 1983
7.55 TV okazje
8.40 Ostatnie dni – film wojenny, 1969
10.15 Stawka większa niż życie (1, 2) – wojenny, 1967
12.40 TV okazje
13.00 Blisko, coraz bliżej (19)
14.45 Sprawa się rypła – komedia, 1984
16.35 Uprowadzenie Agaty – komediodramat, 1993, reż. Marek Piwowski
Córka wpływowego polityka zakochuje się w zbuntowanym więźniu. Jej ojciec w obawie o swoją karierę chce rozdzielić parę. 85 min
18.00 Kabaretowy rejs (77, 78)

SENSACYJNY

20.00 Nocne graffiti – 1996, reż. Maciej Dutkiewicz
Były komandos Marek Kassot chce pomóc uzależnionej od narkotyków krewnej (Kasia Kowalska, z l.). Z pomocą kolegów z wojska staje do walki z mafią. 120 min

22.00 Baba podszewka (7, 8)
Rok 1930. Marylka przyjmuje oświadczyny Kazimierza. W dniu ślubu zostaje upokorzona. Narzeczony przeprasza telegraficznie za swoją nieobecność. 135 min
0.15 Sztuka kochania – kom. erotyczna, 1989
2.20 TV okazje
2.45 Superprodukcja – komedia, 2002 120 min

AXN

6.15 Conan (10, 11) – przyg.
8.20 Poza czasem (9, 10)
10.15 Jumanji – film przygod., USA 1995, wyk. Robin Williams, Kirsten Dunst
12.25 Diament Mohuna – dramat obyczajowy, Wielka Brytania 2013
14.25 Agenci NCIS: Los Angeles (10, 11) – sens.
16.10 Grimm 5 (17, 18) – serial fantasy, USA 2015-2016
18.05 Ja, szpieg – komedia sensac., USA 2002
Agent Alex Scott dostaje do pomocy nietypowego partnera – boksera Kelly'ego. Razem mają odzyskać skradziony prototyp samolotu wojskowego. 115 min

SCIENCE FICTION

20.00 Godzilla – USA/Jap. '98, reż. Roland Emmerich
Dr Tatopoulos (Matthew Broderick, zdj.) rusza tropem tajemniczego potwora. Gigantyczne monstrum atakuje Nowy Jork. 170 min

22.50 Metro strachu – sens., USA/Wielka Brytania '09
Zdegradowany były dyrektor metra pracuje jako dyspozytor w centrum kontroli ruchu. Gdy zostaje porwany jeden z pociągów, musi ocalić pasażerów. 130 min
1.00 Punisher: Strefa wojny ○ – film s.f., USA/Kanada/Niemcy 2008
3.00 Agenci NCIS: Los Angeles (10, 11) – serial sens.

CANAL+

9.45 Dolina Muminków (9, 10)
10.30 Pech to nie grzech – kom. romantyczna, Polska 2018
11.50 Pisarze. Serial na krótko (11) – kom., Polska 2019
12.00 Pokój na dwa tygodnie – thriller, Kanada 2019
13.30 Raz się żyje – komedia sensacyjna, Australia/USA 2018
15.15 Pisarze. Serial na krótko (6) – kom., Polska 2019
15.25 Ocalić i zginąć – dramat obyczajowy, Francja 2018
17.20 Nie przegap – mag. inf.
17.30 Zabójcze maszyny – s.f., USA/Nowa Zelandia 2018
19.35 Johnny English: Nokaut – komedia sens., Wlk. Bryt./USA/Fr./Chiny 2018

KOMEDIA

21.00 Przepraszam, że przeszkadzam – USA 2018, reż. Boots Riley
Cassius (Lakeith Stanfield, zdj.) zatrudnia się jako telemarketer. Za radą kolegi używa „białego głosu” w rozmowach z klientami. Szybko okazuje się, że nie ma rzeczy, której by nie sprzedał. 110 min

22.50 Ocean ognia – thriller, USA/Chiny/Wielka Brytania 2018
0.50 Red Rock West – thriller, USA 1993
2.25 Moje miasto – film obycz., Pol. 2002 60 min

W CANAL+ 1 emisja każdego programu rozpoczyna się godzinę później niż w CANAL+

13 ULICA

6.00 Prawo i porządek: UK 4 (3-6) – serial kryminalny
10.00 Prawo i porządek: UK 5 (2) – serial krym.
11.00 Prawo i porządek: Zbrodniczy zamiar 5 (6, 8-11) – serial kryminalny, USA 2005
16.00 Dowody zbrodni (17-21) – serial krym., USA 2003
21.00 Chicago P.D. 2 (5, 6) – serial krym., USA 2014
23.00 Hawaii 5.0 10 (9) – serial kryminalny, USA 2019
0.00 Zaprzysiężeni 10 (2) – serial krym., USA 2019
1.00 Prawo i porządek: Sekcja specjalna 16 (18-20) – krym., USA 2016
4.00 Specjaliści (3, 4) – serial kryminalny, Kanada 2018

SCI FI

6.00 Star Trek: Enterprise (6-10) – serial s.f., USA 2001
11.00 Obcy w natarciu – horror s.f., USA 2017
13.00 Burza stulecia – film s.f., Kanada 2011
15.00 Śmiertelny pułap – film sensacyjny, USA 2017
17.00 Sinbad i zderzenie furii – film przygod., USA 2016
19.00 Battlestar Galactica 2 (7, 8) – serial s.f., USA 2005
21.00 Egzorcysta: Początek – horror, USA 2004
23.00 Gwiazdy w oczach – horror, USA/Belgia 2014
1.30 Star Trek: Enterprise (6-10) – serial s.f., USA 2001, wyk. Scott Bakula

POLSAT FILM

6.15 Górale (21) – serial dok.
6.45 Przyjaciółki (126, 127) – serial obycz., Polska 2016
8.45 Łabędzie nutki – film animowany, USA 2009
10.20 Zambezia – film animowany, RPA 2012
12.05 Dziennik cwaniaczka – komedia, USA 2010
14.05 Poszukiwacze zaginionej Arki – przyg., USA 1981
16.30 Mroczna wieża – film fantasy, USA 2017
18.30 Jumanji: Przygoda w dżungli – przyg., USA '17
21.00 Ukryty wymiar – film s.f., Wlk. Bryt./USA 1997
23.00 Kolekcjoner kości – thriller, USA 1999
1.30 Znaki (1, 2) – serial krym.
3.30 Glina (236, 237)

PARAMOUNT CHANNEL

9.15 Juno – komediodramat, USA/Kanada 2007
11.20 Lassie – film przygodowy, USA 1994, wyk. Tom Guiry
13.20 Jak ugryźć dziesięć milionów – komedia kryminalna, USA/Kanada 2000
15.15 Shrek Forever – film animowany, USA 2010
17.20 Frida – dramat biograf., USA/Meksyk/Kan. 2002
20.00 Jackass: Bezwstydny dziadek – kom., USA 2014
22.00 Wyścig z czasem – thriller s.f., USA 2011
0.25 Nieustraszeni bracia Grimm – film fantasy, USA/Czechy/Wielka Brytania 2005

HBO

10.05 O psie, który wrócił do domu – film familijny, Chiny/USA 2019
11.40 Opowieści z Narnii: Podróż „Wędrowca do Świtu” – fantasy, USA '10
13.35 Avengers: Koniec gry – film s.f., USA 2019
16.35 Hotel Transylwania 3 – film animowany, USA/Korea Południowa 2018
18.15 Dumbo – film familijny, USA/Wielka Brytania/Australia/Kanada 2019
20.10 Kraina cudów – anim., Hiszpania/USA 2019
21.40 Outsider (4) – serial krym.
22.40 Kokainowy Rick – dramat kryminalny, USA 2018
0.30 Pulp Fiction – dramat sensacyjny, USA 1994

FOX

5.45 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku 6 (3)
6.40 Chicago Fire 3 (7-10) – serial obycz., USA 2014
10.25 Magnum: Detektyw z Hawajów (3) – sens.
11.20 Castle 6 (9-13) – krym.
16.00 Mentalista 4 (17, 18) – serial krym., USA 2011
18.00 Contagion – Epidemia strachu – thriller s.f., USA/ZEA 2011
20.10 V jak Vendetta – dramat sens., USA/Niemcy/Wielka Brytania 2005
22.50 Zabójcze umysły 12 (15-19) – serial kryminalny, USA/Kanada 2016
3.20 Kości 3 (5) – serial krym.

TNT

6.00 Niebezpieczny umysł – dramat krym., USA/Kan./Niemcy/Australia 2002
8.15 Nell – dramat obyczajowy, USA 1994
10.30 Madeline – komedia, Francja/USA 1998
12.15 Richie milioner – komedia przygodowa, USA 1994
14.15 Szpiedzy tacy jak my – komedia sens., USA 1985
16.20 Buntownik z wyboru – dramat psychologiczny, USA 1997
18.55 Dirty dancing – film muzyczny, USA 1987
21.00 Zabójcza broń – film sensacyjny, USA 1987
23.20 Święci z Bostonu 2: Dzień Wszystkich Świętych – film sens., USA 2009

KINO TV

7.10 Telezakupy – mag. rekl.
8.15 Polowanie na prezydenta – film sens., Finlandia/Wlk. Bryt./Niem. 2014
10.10 Kochać – komedia, USA 1989, wyk. Carrie Fisher
12.10 Merlin i wojna smoków – film fantasy, USA 2008
14.10 Rozważna i romantyczna – film kostiumowy, USA/Wielka Brytania 1995
17.05 Szkoła stewardes – komedia, USA 2003
19.00 Nasza niania jest agentem – komedia, USA 2010
21.00 Pan i pani Smith – komedia sensacyjna, USA 2005
23.20 Hellboy – horror s.f., USA 2004

ALE KINO+

8.00 Obcy na mojej kanapie
9.05 The Place – dramat obyczajowy, Włochy 2017
11.00 Potwory, to tacy interesujący ludzie
11.35 Dlaczego jesteśmy kreatywni? – dok., Niem.
13.15 Rzeka życia – dramat obyczajowy, USA 1992
15.35 Anielska twarz – dramat obyczajowy, Francja 2018
17.40 K-19 – dramat sensacyjny, Niemcy/USA/Wielka Brytania/Kanada 2002
20.10 Cardinal 2 (3, 4) – krym.
22.00 Synowie Danii – dramat sensacyjny, Dania 2019
0.30 Praktykant – dramat obyczajowy, Singapur/Niemcy/Francja/Hongkong/Katar 2016

CANAL+ SERIALE

6.00 Nie przegap – mag. inf.
6.10 Lapu-capu
6.25 Wojowniczka – film krótkometrażowy, Francja 2018
6.50 Piosenka – krótkometraż.
7.20 Pisarze. Serial na krótko (1, 3-6) – kom., Polska 2019
8.05 Zwyczajna kobieta (1-9)
15.25 Wyznanie (1-6) – serial krym., Wlk. Bryt. 2019
20.00 Nierno (7, 8) – serial krym.
21.40 Zło jest zaraźliwe (1-3) – serial kryminalny
0.00 Mr. Mercedes 3 (7)
0.55 Lapu-capu
1.00 Pan Tadeusz – film kostium., Polska/Fr. 1999
3.30 Miss mokrego podkoszulka – kom., Polska 2002

CANAL+ FILM

11.55 Nie przegap – magazyn informacyjny
12.05 Lapu-capu
12.20 Powrót Bena – dramat obyczajowy, USA 2018
14.00 Niepokonani – komediodramat, USA 2018
16.00 Lapu-capu extra
16.30 Nie przegap – mag. inf.
16.40 Kronika – dramat s.f., Wielka Brytania/USA 2012
18.00 303. Bitwa o Anglię – dramat wojenny, Wielka Brytania/Polska 2018
19.45 Lapu-capu
20.00 Huragan – film sensacyjny, USA 2018
21.40 Powrót z zaświatów – thriller, Hiszpania 2018
23.10 Kataklizm – film s.f., Francja/Kanada 2018

CANAL+ FAMILY

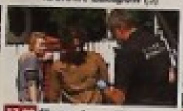
11.45 Dzieciak, który został królem – film familijny, Wielka Brytania/USA 2019
13.45 Świąteczne przygody bałwanka Karola
14.00 Titan: Nowa Ziemia – film anim., USA 2000
15.35 Grinch – anim., Francja/Japonia/USA/Chiny 2018
17.00 Bella i Sebastian 3 – film familijny, Francja 2017
18.30 Mia i biały lew – film przyg., Fr./Niem./RPA 2018
20.05 Oddech – dramat obycz., Australia 2017
22.05 Szpieg, który mnie rzucił – kom. sens., USA/Kan. 2018
0.00 Zabawa zabawa – dramat obyczajowy, Polska 2018

PREMIERA – pierwszy raz w telewizji
○ – tylko dla dorosłych

TLC
9.00 Żony Hollywood (2)
10.00 Sześć razy córka (5)
11.00 Wyzwanie – pierwsze dziecko
12.00 Wiza na miłość (5)
14.00 Historie wielkiej wagi (7)
16.00 Kilogramy zbędnej skóry
17.00 Tatuaż do poprawki: wakacje (2)
18.00 Studio urody (1)
18.30 Klinika marzeń (1)
19.00 Salon sukien ślubnych: Ameryka (3)
20.00 Salon sukien ślubnych: Wielka Brytania – Synenka przed ołtarzem
20.30 Pokonać otyłość (6)

21.30 Niezwykłe przypadki medyczne (3, 4)
Lekarze zajmą się 26-letnią Julitą, która posiada na twarzy wiele widocznych blizn po wyciskaniu pryszczy.
22.30 Moje koszmarne stopy (1)
23.30 Dr Pryszczyła (13)
0.30 Urodzie na ratunek (1)

POLSAT CAFÉ
7.00 Chirurgia plastyczna w tropikach (5)
8.00 Dom wyjątkowych ludzi (3) – reality show, 2018
9.00 Zrośnięte głowami
10.00 Spektakularne metamorfozy (6)
11.00 Poprawki skalpelem (17)
13.00 Shopping Queens. Królowe Zakupów (7)
14.00 Nasz nowy dom (135)
15.00 Demakijaż (100)
15.30 Gwiazdy na dywaniku (314)
16.00 Shopping Queens. Królowe Zakupów (5)



17.00 Skrzywdzone (3)
18.00 Zabójcze perfekcyjni
19.00 Oskarżone (5)
20.00 Zdrady (53)
21.00 Bogaty dom – biedny dom (7)
22.00 Gry małżeńskie (57)
23.00 Zdrady (75)
0.00 Poprawki skalpelem (17)
1.00 Nietrafione tatuaże (6)

TVN STYLE
6.45 Przyłapani w akcji (1)
7.15 Afera fryzjera (4)
8.00 Ups! To się nagrało! (6)
8.30 Apetyt na miłość (3)
9.30 Salon sukien ślubnych Goka (5)
10.30 W czym do ślubu? (9)
11.00 Dieta czy cud? (5)
11.45 Tu jest pięknie (8)
12.30 Stylowy projekt (5)
13.30 Ach, ten ślub! (7)
14.30 Tata w tarapatach (4)
15.30 Ups! To się nagrało! (7)
16.00 Jestem z Polski (4)
17.00 Porada na weekend (5, 6)
18.00 Kto tu mieszka? (4)
18.45 Gwiazdy prywatnie (1)

19.15 Kosmetyczne rewolucje (5)
20.00 Klinika naturalnego piękna (8)
20.30 W roli głównej (4)
21.00 Pani gadżet (4)
21.30 Tu jest pięknie (8)
22.15 Tata w tarapatach (5)
23.15 Kulisy sławy extra (7)
23.45 Pani gadżet erotycznie (5)
0.15 Spójrz mi w oczy 2 (4)

DISCOVERY CHANNEL
6.00 Militaria na warsztat (17)
6.50 Najniebezpieczniejszy zawód świata 14
7.35 Mistrz demolki
8.00 Syberyjska ruletka
9.00 Złomowisko PL (4, 8)
11.00 Specjaliści (4)
12.00 Bimbrownicy (5)
13.00 Człowiek kontra jedzenie (6)
14.00 Gorączka złota (15)
15.00 Premiera: Powrót do przeszłości 2 (7) – Twierdza Bayen
16.00 Złomowisko PL (8)
17.00 Lotnisko (7, 8)
19.00 Kolejarze (6)

20.00 Poza cywilizacją (3)
Niektórzy są gotowi porzucić wygodne życie i zacząć nowe, zupełnie inne.
21.00 Gorączka złota (15)
22.00 Specjaliści (4)
23.00 Brudna robota – czysty zysk (5)
0.00 Superciężka pomoc drogowa (3)

TVP HISTORIA
8.50 Czarne chmury (10-ost.)
9.55 Okrasa łamie przepisy
10.25 Akademia zbrodni
11.35 Złoto Jukonu (3-ost.)
12.40 Wielkie widowiska natury (2)
13.40 Archiwum zimnej wojny
14.25 Rzymskie wakacje
FILM – komedia romantyczna, USA 1953
16.30 Riese – tajemnice wykute w skale
17.40 Zmiennicy (10)
18.50 Komeda, Komeda
20.15 Słynne jednostki specjalne (1)
21.15 Dziewczyna z ekranu

22.15 Chopin. Pragnienie
FILM miłości – melodramat, Polska 2002
Fryderyk Chopin trafia do Paryża, gdzie nawiązuje burzliwy romans z pisarką George Sand (Danuta Stenka, zdj.).
0.20 Historia w postaciach zapisana

FOKUS TV
6.00 Wehikuł czasu – 2 lutego
6.05 Premiera: Łowcy cieni. Pod presją (27)
7.00 Wehikuł czasu – 2 lutego
7.20 Wszystko o jedzeniu (10)
7.40 Sąsiedzi
9.25 Walki zwierząt (3)
10.25 Wielka historia (16, 15)
11.20 Starożytni kosmici (10)
12.15 Patrol Tatry (6)
13.10 Gwiazdy lombardu (17-21)
15.00 Rolnicy. Podlasie (9)
16.00 Kryptonim szef (2, 3)
17.55 Superciężka pomoc drogowa (10, 1)
20.00 Rolnicy. Podlasie (8)

21.00 Pedofil z sąsiedztwa
Twórca dokumentu Steve Humphries szuka sposobów walki z tym, który krzywdzą bezbronne dzieci.
22.00 Nieudane operacje plastyczne (4)
22.50 Piloci w australijskim buszu (5)
23.50 Mój nawiedzony dom (10)

METRO
6.00 Dr House (19, 20)
8.00 Jak to jest zrobione?
10.00 Prawda czy fałsz – pogromcy mitów
11.00 MasterChef Junior
12.30 Polacy z wyboru
13.30 Kot z piekła rodem
14.30 Columbo (2)
16.30 Szyfry i spiski
17.30 Zawód: Bohater
18.30 Miliony Escobara
19.30 Wiadomość z kosmosu
20.30 Nie do uwierzenia!
21.30 Zbrodnie z pierwszych stron gazet
22.30 Geneza grzechu
23.30 Nielegalna Hiszpania
0.30 Trzy noce z duchami – Wielka Brytania

ZOOM TV
6.55 Niezwykły doktor Pol
8.55 Pradawne Archiwum X
9.55 Co ludzie powiedzą? 5
11.50 Gang Olsena wpada
FILM w szał – komedia sensacyjna, Dania 1976
13.55 Zemsta Różowej Pantery
FILM – komedia kryminalna, USA/Wielka Brytania 1978
16.00 Narzeczona ze Stambułu (59, 60)
18.05 Wytańczyć miłość
FILM – melodramat, USA 2018
19.40 I love kabaret EXTRA
20.00 Co ludzie powiedzą? 5 (9)
20.35 Co ludzie powiedzą? 4
21.45 Rekiny kabaretu
22.40 Hity polskiego kabaretu 3
0.35 Magia nagości 2

FOOD NETWORK
11.45 Sexy kuchnia Magdy Gessler
12.15 Ocalić piekarnię
13.15 Polska na patelni
13.45 Przydaj przepis
14.15 Z gruntu zdrowo
14.45 Zdrowo dla odmiany
15.15 Zamiana szefów kuchni
16.15 Zwycięzca piecze wszystko
17.15 Pizza Hero
18.25 Akcja: Restauracja!
19.25 Gotuj jak Iron Chef
20.25 Gwiazdy od kuchni
21.25 Zdrowo dla odmiany
21.55 Sexy kuchnia Magdy Gessler
22.25 Przepis na sukces
22.55 Dziewczyny z wypiekami
23.25 Kucharze kontra łgarze

DISCOVERY SCIENCE
6.00 Zoom na architekturę – serial dok., USA 2017
7.00 Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki – serial dok., Wielka Brytania 2018
10.00 Jak to jest zrobione? – dok., Kanada 2011
13.00 Podziemne sekrety – serial dok., USA 2017
15.00 Zoom na architekturę – serial dok., USA 2017
18.00 Jak to jest zrobione? – dok., Kanada 2014
20.00 Zagadki Ziemi – serial dokumentalny, USA 2017
22.00 NASA – archiwum tajemnic – serial dok., 2015
1.00 Na tropie kontaktu z kosmosu – serial dok.

NATIONAL GEOGRAPHIC
10.00 Niszczycielskie żywioły
11.00 Fabryki smaku
12.00 Sekrety równonocy
13.00 Atlantyda: Naukowe śledztwo
14.00 Wyprawa na dno
15.00 DNA maszyn
16.00 Fabryka domowych przedmiotów
17.00 Anatomia głupoty
18.00 Wyprawa na dno
19.00 Historie z pierwszej ręki
20.00 Najniebezpieczniejsze miejsca świata
21.00 Sekrety równonocy
22.00 Atlantyda: Naukowe śledztwo
23.00 DNA maszyn
0.00 Krwawa szkoła

BBC EARTH
10.00 Jak mądrze schudnąć? 2
11.00 Niezwykłe wyspy tropikalne
12.00 Niesamowite przypadki medyczne
13.00 W okowach mrozu 2
16.00 Zabójcza pogoda 3
17.00 Attenborough i morski smok
18.00 Rytuały
19.00 Brytyjskie fabryki 5
20.00 Niezwykłe wyspy tropikalne
21.00 Nauka o śnie: jak spać lepiej
22.00 Cała prawda o kosmetykach
23.00 Chirurdzy: na krawędzi życia

WP
5.00 Kabaret na żądanie
6.00 Jest sposób na wszystko
9.00 Jak zarobić na remoncie 2
11.00 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver
13.00 Mam Talent Ameryka 14
15.00 Mistrzowie Kabaretu 7
17.00 Mistrzowie Kabaretu 9
18.00 Cuda współczesności
20.00 Zjawiska nadprzyrodzone – serial dokumentalny, Wielka Brytania 2019
22.00 Mistrzowie Kabaretu 5 – program rozrywkowy
23.00 Mistrzowie Kabaretu 9
0.00 Kabaret na żądanie
1.00 Ostry dyżur, niezwykłe przypadki medyczne

NOWA TV
7.25 Disco Landia – rurki do pobudki
8.35 Pszczółka Maja
10.35 Dom – weź to sprzedaj 2
11.35 Przeprowadzka z miasta
12.30 Remont na medal
13.20 Łowcy małych domów
14.15 Robota na weekend
15.15 Remont w bostońskim stylu 3
16.10 Patrol Tatry
17.15 Kabaretowa Dynastia
17.30 Kabaretowa Ekstraklasa
22.00 Mój nawiedzony dom 2
23.40 Nieudane operacje plastyczne
0.35 Stacja Australia
1.30 Nowa Rewia Kabaretowa

HGTV HOME & GARDEN
13.00 Moje miasto, mój dom 3
14.00 Poczuj się jak w domu
14.30 Recepta na stary dom 2
15.30 Domowe rewolucje 4
16.30 Weekendowa metamorfoza
17.30 House Hunters – Poszukiwacze domów 5
18.00 Łowcy domów do remontu 14
19.00 Łowcy domów do remontu 11
20.00 Nowe życie na Bahamach 2
20.30 Nowe życie w Meksyku 3
21.00 Zbudujemy tajny dom 2
22.00 Projekt z pomysłem
23.00 Chcę mieszkać przy plaży

TRAVEL CHANNEL
13.50 Czy wiesz, że...
14.20 Święte miejsca
15.20 Subiektywny ranking naj...
15.50 Dziwaczne potrawy
16.50 Świat według...
17.20 Niezwykłe Stany Prokopa
17.50 COOL gadżet
18.20 Hotele marzeń
18.50 Porada na weekend
19.20 Kobieta na krańcu świata
19.50 Małe kraje, wielki sport
20.50 COOL turyści
21.20 Mój przewodnik po...
21.50 No to lecę!
22.50 Najwyższy czas na przygodę!
23.50 Ratownicy z Mount Everestu

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD
9.00 Cesar Millan: Psia federacja
10.00 Cesar Millan na ratunek
11.00 Czy twój pies jest geniuszem?
12.00 Oko w oko z ludojadem
13.00 Królestwo oceanów
14.00 Chiny: ukryte królestwa
15.00 Narodziny lwiego stada
16.00 Zemsta lamparta
17.00 Lwie królestwo
18.00 Dzika przyroda Tajlandii
20.00 Polowanie na kota enigmę
21.00 Kowboj z australijskiego buszu
22.00 Zoologia ekstremalna
23.00 Atak rekina 4

POLSAT VIASAT HISTORY
6.30 Zakazana historia 5
8.55 Nasza nieprzewidywalna planeta
10.00 Psy: niezwykła rodzina
11.00 Największe oszustwa historii
16.55 Geniusze: zagrożony gatunek
17.50 MI: 5 tysięcy lat historii
19.50 Wojna trzydziestoletnia
21.00 Zaginione królestwa Ameryki Południowej
22.15 Titanic: opowieści z głębin
23.10 Wojenne fabryki
0.10 Tajemnice Paryża
1.15 Legendarne bestie
3.40 Muzeum pełne tajemnic 8

KUCHNIA+
15.30 The Wine Show 2
16.25 Raymond Blanc gotuje w Ogrodach Kew
17.35 Widelcem po mapie
18.05 Wielkie otwarcie
18.35 River Cottage: Australia 4
20.30 M jak mięso
21.00 Jagny Niedzielskiej kuchnia bez resztek
21.30 Żywieniowa rewolucja Jamiego Olivera 2
22.20 Dookoła świata z Manu Feildelem
23.15 Anthony Bourdain: miejsca nieznane 10
0.05 W świecie przypraw Aajan

DOMO+
15.05 Ekstremalne projekty
16.00 Daleko od miasta 5
16.30 Lifting wnętrz z Marią Sienkiewicz
17.00 Kupione i co dalej?
17.30 Tomasz Pągowski: projekt LOKALny 2
18.00 TkanINOWE kreacje
18.30 Pogotowie remontowe Wielka 2
19.00 Express domowy
19.10 Ucieczka na wieś 17
21.00 Małe i przewspaniałe
22.00 Cudotwórcy 4
23.40 Charlie Luxton: budujący kompromis

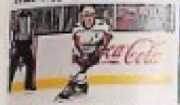
SUPER POLSAT
8.30 Psi Patrol (1, 2)
9.30 Wróżkowie chrzestni (10)
10.00 Niania (126-130)
12.30 Nasz nowy dom
13.30 SuperLudzie
14.30 GOPR – na ratunek
15.00 Sporty walki – Gale KSW
16.50 Giuseppe w Warszawie
FILM – komedia wojenna, Polska 1964
19.00 Małe wielkie marzenia
20.00 Gala tygodnika „Piłka Nożna" (live)
22.05 Beski zgiełk w Europie
FILM – komedia, USA 2005
0.00 Gliniarze (223-226)

CANAL+ DOKUMENT
10.05 Gadżety na wesoło
10.55 Żyć niebanalnie
12.30 Wyprawy fotografów
13.30 Opowieści wielkich rzek 2
14.25 Legendy komedii
16.00 Za kulisami
16.45 Nie przegap
17.00 Punk – USA 2019
17.35 Get Back. Muzyczna historia Liverpoolu
19.30 Twardzielki
20.00 Ślady zła. Tropiąc terroryzm w sieci
21.30 Amazon, ufam Tobie
23.00 Urbraniu mafii
0.35 Efekt motyla 3

PLANETE+
9.30 Podróżować jest bosko
11.00 Atomowy wyścig zbrojeń. Nowe fakty
14.00 Świat ssaków nocnych
16.00 Skarby Chin – Yunnan
17.00 Szkoła z przestworzy
18.05 Advanced Style – moda po 50-tce
19.25 Papież. Najpotężniejsze narzędzie Kościoła
21.00 Brudna forsa
22.00 Za co kochamy Francję?
23.10 Accabadoras. Panie łaskawej śmierci
0.15 Liberation Day. Laibach w Korei Północnej

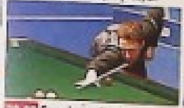
ID
6.00 Morderstwo na bagnach
7.00 Mordercze powiązania
9.00 Wyrok do podważenia
11.00 W kręgu kłamstw (9)
12.00 Porwana sielanka
14.00 Miasteczko zbrodni
16.00 Zbrodnia w sąsiedztwie
17.00 Cień wątpliwości
18.00 Odkrywając zło
20.00 Telefon z miejsca zbrodni
21.00 Miasteczko śmierci
23.00 Nikt cię nie usłyszy
0.00 Krwawe tajemnice – serial przyrod., Kan. 2019
1.00 Porwania: cena za życie
4.00 Krwawa układanka

TVP SPORT
7.00 Piłka nożna – Puchar Włoch – podsumowanie
9.00 Hokej – NHL – skrót meczu: Pittsburgh Penguins – Philadelphia Flyers
9.55 Hokej – NHL: Calgary Flames – Edmonton Oilers
10.45 Drugi skok – dok., Polska
11.40 Jeździectwo – Cavaliada Tour w Lublinie – Grand Prix (live)
14.30 Kolarstwo przełajowe – MŚ – Dubendorf 2020 – wyścig mężczyzn (live)
16.05 Skoki narciarskie – Zawody PŚ w Sapporo
17.55 Coppa Italia (8)



19.15 Hokej – NHL: Washington Capitals – Pittsburgh Penguins (live)
21.20 Sportowy wieczór
22.00 Kolarstwo przełajowe – MŚ – Dubendorf 2020
23.00 Sporty walki – ONE Championship – Manila
1.00 Piłka nożna – Puchar Hiszpanii

EUROSPORT 1
8.05 Tenis – Turniej Australian Open w Melbourne
9.15 Game Schett and Mats
9.30 Tenis – Turniej Australian Open w Melbourne – mecz finałowy gry pojedynczej mężczyzn (live)
12.30 Game Schett and Mats
14.00 Snooker – Turniej German Masters – mecz finałowy (live)
17.00 Kolarstwo – Cadel Evans Great Ocean Road Race
18.30 Tenis – Turniej Australian Open w Melbourne – mecz finałowy gry pojedynczej mężczyzn



20.00 Snooker – Turniej German Masters – mecz finałowy (live)
23.00 Kolarstwo – Vuelta a San Juan – 7. etap (live)
0.30 Kolarstwo – Vuelta a Mallorca
0.50 Wiadomości Eurosportu
0.55 Tenis – Turniej Australian Open w Melbourne

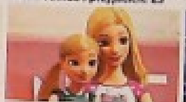
POLSAT SPORT
8.30 Siatkówka mężczyzn – PlusLiga: Cuprum Lubin – GKS Katowice
11.00 7. strefa – magazyn
12.30 Siatkówka mężczyzn – PlusLiga – mecz: Ślepsk Malow Suwałki – Jastrzębski Węgiel
14.45 Siatkówka kobiet – Liga Siatkówki Kobiet: Grupa Azoty Chemik Police – DevelopRes Rzeszów (live)
17.30 Siatkówka mężczyzn – PlusLiga – mecz: VERVA Warszawa ORLEN Paliwa – Aluron Virtu CMC Zawiercie (live)

20.00 Gala tygodnika „Piłka Nożna" – widowisko
22.00 Siatkówka mężczyzn – Liga włoska: Top Volley Cisterna – Shoes Modena
0.00 Siatkówka mężczyzn – Liga włoska – mecz: Sir Safety Conad Perugia – Kioene Padwa
2.00 Sporty walki – KSW

TVP ABC
10.00 Przygody Bolka i Lolka
10.15 Teleranek
10.30 Nasze zwierzaki
10.50 YooHoo na ratunek
11.05 Kuba i Śruba
11.20 Super Wings
11.35 Miś Uszatek
11.45 Masza i Niedźwiedź
11.55 Domisie
12.25 Smerfy
13.00 Zagadki zwierzoogrodu
13.15 Świnka Peppa 6
13.25 Księga Ksiąg
13.55 Misiowanki
14.30 Zaczarowany świat
14.55 To Timmy! 2

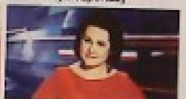
15.10 Bella i Sebastian
15.25 Dinotrux
15.50 Inspektor Gadżet
16.05 Rescue Bots 3
16.30 Supa Strikas
17.00 Zagubiona w Oz
17.25 Nasze zwierzaki
17.45 YooHoo na ratunek
18.05 Lassie i przyjaciele
18.30 Trolle: Impreza trwa!

MINIMINI+
12.55 Wisper 2
13.10 Tęczowa Rubinka
13.35 My Little Pony: Przyjaźń to magia 9
14.00 Strażniczki tęczy
14.25 Barbie: Dreamhouse Adventures
14.55 Marta mówi
15.45 Gdzie jest Wally
16.10 Hoddy: detektyw w krainie zabawek
16.35 Little People: Mali Odkrywcy 2
17.00 Zafari
17.35 Olli i Luna
17.50 Strażak Sam 11
18.00 Tomek i przyjaciele 23



18.25 Barbie w świecie gier
FILM – film anim., USA 2017
Barbie zostaje wciągnięta do swojej ulubionej gry komputerowej – wyścigów na wrotkach.
19.45 Enchantimals: Magiczne opowieści
19.55 Barbie: Dreamhouse Adventures

TVP INFO
5.59 Serwis Info
9.50 Woronicza 17
11.02 Serwis Info weekend
11.50 Salon dziennikarski
12.30 Serwis Info weekend
15.30 Okiem wiary
15.39 Info dzień
17.00 Teleexpress
17.15 Teleexpress Extra – mag.
17.32 Teleexpress na deser
17.47 Serwis Info weekend
18.00 Panorama
18.18 Serwis Info weekend
18.30 Studio Zachód – progr. publicystyczny
19.00 Głębia ostrości – cykl reportaży



19.30 Wiadomości
19.58 Gość „Wiadomości"
20.13 Minęła dwudziesta
21.00 W pełnym świetle
21.24 Flesz Info Wieczór
21.49 Strefa starcia
23.00 INFO wieczór
23.21 Nie da się ukryć extra
0.05 Wiadomości
0.33 Gość „Wiadomości"

CANAL+ SPORT
13.00 Twardzielki – serial dok.
14.05 Piłka nożna – Premier League + – magazyn
14.55 Piłka nożna – Liga angielska – mecz: Burnley – Arsenal FC (live)
17.25 Piłka nożna – Liga angielska: Tottenham Hotspur – Manchester City (live)
19.30 Twardzielki – serial dok.
20.00 Koszykówka mężczyzn – NBA – mecz: Houston Rockets – New Orleans Pelicans (live)
22.45 Sport News+ – magazyn
23.00 Sport+ – magazyn
0.00 Rugby – Puchar Sześciu Narodów – mecz: Francja – Anglia

EUROSPORT 2
10.20 Narciarstwo alpejskie – PŚ w Ga-Pa (live)
11.30 Kombinacja norweska – PŚ w Seefeld (live)
13.00 Narciarstwo alpejskie – PŚ w Ga-Pa (live)
14.30 Kolarstwo przełajowe – MŚ – Dübendorf 2020
16.00 Kombinacja norweska – Zawody PŚ w Seefeld
16.30 Tenis – Turniej Australian Open w Melbourne
18.00 Snowboard – Feldberg
20.00 Tenis – Turniej Australian Open w Melbourne
22.00 Skoki narciarskie – Zawody PŚ w Sapporo
23.05 Tenis – Turniej Australian Open w Melbourne

POLSAT SPORT NEWS
13.00 Atleci – magazyn
13.30 Narciarstwo dowolne – PŚ w Mammoth Mountain
15.30 Siatkówka mężczyzn – Liga włoska – mecz: Top Volley Cisterna – Leo Shoes Modena (live)
18.00 Siatkówka mężczyzn – Liga włoska – mecz: Sir Safety Conad Perugia – Kioene Padova (live)
20.00 Łyżwiarstwo szybkie – Mistrzostwa czterech kontynentów – Milwaukee 2020 (live)
22.40 Narciarstwo dowolne – Zawody Pucharu Świata w Calgary
1.00 Sporty walki – FEN

NICKELODEON
10.05 Nicky, Ricky, Dicky i Dawn
10.30 Niebezpieczny Henryk 3
10.55 Niebezpieczny Henryk 4
11.25 Grzmotomocni 2
12.20 Game Shakers. Jak wydać grę
13.20 iCarly 2
14.10 Niebezpieczny Henryk 2
14.40 SpongeBob Kanciastoporty 5
15.00 SpongeBob Kanciastoporty 7
15.30 Harmidom
16.25 Nicky, Ricky, Dicky i Dawn
17.20 iCarly 5
18.15 Niebezpieczny Henryk 3
19.05 Grzmotomocni 4

TELETOON+
12.45 Gadający Tom i przyjaciele 2
13.10 Pound Puppies: Psia Paczka 3
14.00 Gadający Tom i przyjaciele 3
14.25 Polly Pocket
14.50 Kuu Kuu Harajuku 3
15.15 Mia i ja 3
15.45 Mustang: Duch Wolności
16.10 Trolle: Impreza trwa!
16.35 Dom: Przygody Ocha i Tip
17.05 Siostry
17.25 To jakieś czary!
17.50 Ernest i Rebeka
18.30 Pound Puppies: Psia Paczka 2
18.55 Kuu Kuu Harajuku
19.25 Siostry

TVN 24
5.55 Powtanie Poranka TVN 24
6.00 Serwis informacyjny
10.45 Kawa na ławę
11.50 Loża prasowa
12.50 Ewa Ewart poleca
14.00 Serwis informacyjny
14.30 Pamięć absolutna
15.00 Serwis informacyjny
16.00 Fakty po południu
17.30 Teleserwis
18.00 Serwis informacyjny
18.15 Ranking Mazura
19.00 Serwis informacyjny
19.20 Fakty po Faktach
20.00 Kawa na ławę
21.00 Loża prasowa
22.00 Szkło kontaktowe
23.00 Dzień po dniu
0.00 Fakty po Faktach

CANAL+ SPORT 2
11.55 Piłka nożna – Liga hiszpańska: CD Leganes – Real Sociedad (live)
14.00 Rugby – Puchar Sześciu Narodów: Irlandia – Szkocja
15.55 Rugby – Puchar Sześciu Narodów – mecz: Francja – Anglia (live)
18.00 Koszykówka mężczyzn – NBA – mecz: Boston Celtics – Philadelphia 76ers
20.00 Piłka nożna – Liga angielska: Tottenham Hotspur – Manchester City FC
22.00 Piłka nożna – Liga angielska – mecz: Burnley FC – Arsenal FC
0.00 Sport+ – magazyn

ELEVEN SPORTS 1
10.00 Serie A TIM – magazyn
11.00 Piłka nożna – 2. liga angielska – skrót meczu: Hull City AFC – Brentford FC
12.00 The Best Off 2019 – mag.
12.25 Piłka nożna – Liga włoska – mecz: Juventus FC – ACF Fiorentina (live)
14.30 Piłka nożna – Liga włoska: AC Milan – Hellas Werona
17.30 Bundesliga Special
18.00 Piłka nożna – Liga hiszpańska – mecz: Sevilla FC – CD Alaves (live)
20.55 Piłka nożna – Liga hiszpańska – mecz: FC Barcelona – UD Levante (live)
23.15 Eleven Gol – magazyn

POLSAT SPORT EXTRA
12.50 Magazyn alpejski
13.30 Magazyn snowboardowy
14.00 Biathlon – MŚ juniorów – Lenzerheide 2020 (live)
16.40 ATP World Tour Uncovered – magazyn tenisowy
17.30 Koszykówka mężczyzn – Energa Basket Liga: Asseco Arka Gdynia – WKS Śląsk Wrocław (live)
20.30 Siatkówka kobiet – Liga Siatkówki Kobiet – mecz: ŁKS Łódź – Bank Pocztowy Pałac Bydgoszcz (live)
22.30 Piłka nożna – Liga holenderska – mecz: AFC Ajax – PSV Eindhoven
1.00 Boks

DISNEY CHANNEL
6.55 Suite Life: Nie ma to jak statek
7.50 Obóz Kikiwaka
8.40 Zostać koszykarką
FILM – obycz., USA 2002
10.20 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot
11.20 Blog na cztery łapy
12.40 Bizaardvark
13.35 Jessie 2
14.55 K.C. Nastoletnia agentka
15.50 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot
16.15 Wakacje! – komedia,
FILM USA 2007
17.55 Liv i Maddie 3
18.50 Taniec rządzi!
20.15 Powodzenia, Charlie! 3

DISNEY JUNIOR
8.00 Pidżamersi
8.30 T.O.T.S.
9.00 Elena z Avaloru
9.30 Jej Wysokość Zosia
10.00 Pidżamersi
10.30 Bingo i Rolly w akcji
11.00 Lwia Straż: Powrót Skazy
FILM – film anim., USA 2017
12.00 Fancy Nancy Clancy
15.30 Elena z Avaloru
16.00 Blue
16.30 Myszka Miki Rajd Rajdowcy
17.00 T.O.T.S.
17.30 Lwia straż: Powrót
18.30 Pidżamersi
19.00 Bingo i Rolly w akcji
19.30 Elena z Avaloru

POLSAT NEWS
10.00 Cztery strony prasy
11.00 Najwyższe piętro
11.55 Angeles
12.30 W rytmie dnia
13.30 #Jesteśmy dla dzieci
14.00 W rytmie dnia
16.30 Agropauza – mag.
17.00 W rytmie dnia
17.20 Sport
17.30 W rytmie dnia
18.00 #Newsroom
18.50 Wydarzenia
19.15 Więcej Wydarzeń
19.30 Państwo w państwie
21.00 Prezydenci i premierzy
21.50 Wydarzenia
22.30 Dzień na świecie
23.00 Obraz dnia

NSPORT+
11.10 Sport motorowy – MŚ FIM SuperEnduro – Grand Prix Węgier
14.20 1 na 1 Extra
14.50 Witaj w klubie – dok.
15.55 Koszykówka mężczyzn – NBA – mecz: Boston Celtics – Philadelphia 76ers
17.55 Siatkówka kobiet – Puchar Włoch – finał (live)
20.30 Piłka nożna – Liga hiszpańska – mecz: Leganes – Real Sociedad
22.30 Czarny charakter
23.00 Boks – Gala w Nowym Jorku

ELEVEN SPORTS 2
14.00 Piłka nożna – 2. liga niemiecka – skrót meczu
14.55 Piłka nożna – Liga włoska: SS Lazio – SPAL 2013 (live)
17.00 Piłka nożna – Liga niemiecka: 1. FSV Mainz 05 – FC Bayern Monachium
17.35 Piłka nożna – Liga niemiecka: SC Paderborn 07 – VfL Wolfsburg (live)
20.00 Full Impact Serie A
20.40 Piłka nożna – Liga włoska – mecz: Udinese Calcio – Inter Mediolan (live)
23.00 Piłka nożna – Liga niemiecka

POLSAT PLAY
14.00 Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi
14.30 Budowlańcy
15.00 Wiejskie
16.00 Policjanci
16.30 Polacy w świecie
17.00 Górale
18.00 Hardkorowy lombard
19.00 Top 20 – Umrzesz ze śmiechu
20.00 Polacy za granicą
21.00 Pościgi
21.30 Chłopaki do wzięcia
22.00 Dranie i inne opowieści Bieszczady
22.30 Łowca pedofilów

TVN TURBO
11.45 Mechanicy
12.30 Zawodowi handlarze
13.15 Absurdy drogowe
13.45 Wojny samochodowe
14.45 Klimek kontra Duda
15.30 Wyburzacze
16.15 99 godzin
17.15 Służby ratownicze
18.00 Auto-reaktywacja
19.00 Uwaga! Piraci!
19.45 Alpejscy drwale
20.45 Raport końcowy
21.00 Pomoc drogowa 24h
21.45 Samochód marzeń – kup i zrób
22.45 Zakup kontrolowany

POLO TV
11.00 Dance w Polo TV
12.00 To hit!
12.35 Popołudniowy relax
13.00 Disco Relax
14.00 Weekend z...
14.15 Dance w Polo TV
14.30 Disco Polo Live
15.15 Weekend z...
15.30 Polo Kuchnia
16.45 Imprezuj z nami
18.30 Moje disco, moje wszystko – program muzyczny
20.00 Koncert w Polo TV
21.45 I love disco – pr. muz.
23.00 Disco Mix w Polo TV
0.00 Disco noc w Polo TV!

TV TRWAM
13.30 Popiel Polak do rodaków
14.00 Exodus – droga narodu wybranego
16.00 Informacje dnia
16.10 Koncert życzeń
17.00 Tam, gdzie Bóg płacze
17.30 Okiem kamery
18.15 Rozmowy niedokończone
19.30 Historie Starego Testamentu – Wł. 2007
20.00 Informacje dnia
20.20 Różaniec
21.00 Apel Jasnogórski
21.20 Informacje dnia
21.45 Samson i Dalila
22.30 Ojciec Klemens Vismara

▶ – godzina zakończenia programu
○ – tylko dla dorosłych
DVB-T – stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

Grzegorz Markowski i zespół Perfect zaśpiewają podczas tego wyjątkowego wieczoru swoje największe hity.

Na żywo!

Katarzyna Pakosińska i Robert Motyka będą komentować wszystko – od kreacji gwiazd, po lubiane seriale i programy.

Galę poprowadzą Katarzyna Cichopek i Maciej Kurzajewski. – *To będzie wielkie wydarzenie dla gwiazd i widzów* – mówi prezenter i zaprasza do oglądania.

TELEKAMERY TELE TYGODNIA 2020

Kto zdobędzie statuetki?

Przed nami 23. gala wręczenia Telekamer Tele Tygodnia! To wielkie święto gwiazd i gratka dla widzów, którzy głosowali na swoich ulubieńców. Transmisję obejrzymy w TV Puls!

20.00 TV PULS
WIDOWISKO

Dziś poznamy zwycięzców w 11 kategoriach. Dodatkowo Złota Telekamera powędruje do twórców „Ojca Mateusza". Dowiemy się też, którzy aktorzy i prezenterzy skradli Wasze serca.

Stawia na refleks

– *Jestem bardzo szczęśliwa, że będę gospodynią tej imprezy. Kilkanaście lat temu, po wygraniu „Tańca z gwiazdami" w 2005 roku, tańczyłam z moim mężem na gali Telekamer. Dwa razy wręczałam tę nagrodę, a raz byłam do niej nominowana* – mówi nam Katarzyna Cichopek. Aktorka poprowadzi galę z Maciejem Kurzajewskim. – *Będę się bawił równie dobrze, co widzowie. A jeśli podczas imprezy zdarzą się nieprzewidziane zwroty akcji, to wtedy zaufam swojemu refleksowi* – mówi pan Maciej.

Żarty i dobra zabawa

O niespodzianki zadba Robert Motyka z kabaretu Paranienormalni. Razem z Katarzyną Pakosińską zajmie miejsca w loży komentatorów. – *Wszyscy w napięciu będą czekać na wyniki głosowania, więc postaramy się rozładować atmosferę żartem. Będzie wesoło, może trochę złośliwie, ale na pewno w dobrym guście* – zdradza nam Robert Motyka. Muzycznymi gwiazdami wieczoru będą zespół Perfect i Marcin Sojka. **Przypomnijmy, że nagrodzone zostaną także osoby, które brały udział w plebiscycie Telekamery Tele Tygodnia 2020. Organizator konkursu wylosuje laureatów do 10 marca bieżącego roku. Najpóźniej do 20 marca zostaną oni poinformowani o wygranej.** KZ

✓ – zaznacz, żeby nie zapomnieć obejrzeć

Zaplanuj swój dzień!

FILMY • ROZRYWKA • SERIALE • DOKUMENTY

PORANEK

7.55 ROZR. HGTV **Poszukiwacze domów 126** (1/13) – program rozrywkowy, USA 2017, 30 min → 8.25

9.00 MAG. Kuchnia+ **Jakubiak – z miłości do lokalności** – magazyn, Polska 2017, 22 min → 9.30

10.00 ROZR. WP **Królowie kiczu 2** – reality show, Wielka Brytania 2017, 59 min → 11.00

11.00 DOK. National Geographic **Chiny – rok 2049** – film dok., Singapur 2017, 60 min → 12.00

POPOŁUDNIE

12.45 DOK. TVP 1 **BBC w Jedynce: Serengeti** (1/6) – serial dokumentalny, Wielka Brytania 2019, 58 min → 14.00

13.10 FILM TVP Historia **Rzymskie wakacje** – komedia romantyczna, USA 1953, 118 min → 15.15

16.00 ROZR. Polsat Cafe **Milionerzy bez grosza** – program rozr., Wielka Brytania 2018, 55 min → 17.00

17.00 MAG. Domo+ **Remont w 48 h** – Polska 2017, prowadzący Tomasz Pągowski, 23 min → 17.30

WIECZÓR

19.00 ROZR. TLC **Salon sukien ślubnych: Polska** – program rozrywkowy, Polska 2015, 25 min → 19.30

20.00 FILM TVN Fabuła **To skomplikowane** – komedia, USA 2009, wyk. Meryl Streep, 120 min → 22.30

20.10 FILM Ale kino+ **Wielkie nadzieje** – melodramat, USA 1998, wyk. Gwyneth Paltrow, 106 min → 22.10

21.00 FILM Kino TV **Wichry namiętności** – melodramat, USA 1994, wyk. Anthony Hopkins, 127 min → 23.50

DLA NOCNYCH MARKÓW

22.35 FILM TVN **W jak wendeta** – dramat sensacyjny, USA/Niemcy/Wielka Brytania 2005, wyk. Natalie Portman, 132 min → 1.15

22.45 FILM TV Puls **Ochroniarz** – film sensacyjny, USA 2017, wyk. Antonio Banderas, 85 min → 0.25

FOT. AKPA (4), ADAM STASKIEWICZ/EAST NEWS, WOJTEK RADWAŃSKI (2), © 2008 AMERICAN BROADCASTING COMPANIES, INC

CASTLE | STANA KATIC

Na tropie zbrodni

11.00 TV PULS
SERIAL KRYMINALNY

Jak schwytać mordercę, który zabija, naśladując przestępców opisanych w książce? Najlepiej, prosząc o pomoc jej autora – pisarza Richarda Castle'a (Nathan Fillion). Jego partnerką zostaje detektyw Kate Beckett. W tę postać wcieliła się Stana Katic. – *Od początku polubiłam moją bohaterkę. Jest świetną policjantką i ma talent do rozwiązywania zagadek* – mówiła aktorka w jednym z wywiadów.

Z pochodzenia jest Kanadyjką, ale ma też serbskie korzenie. Lubi oglądać mecze piłki nożnej i zawody łucznicze. W kwietniu skończy 42 lata. – *Gdybym nie została aktorką, pewnie byłabym tłumaczką* – wyznała kilka lat temu. Gwiazda płynnie mówi po angielsku, francusku, włosku i serbsku. KZ

W kultowym serialu Stana Katic (w środku) zagrała panią detektyw, która współpracuje z pisarzem (Nathan Fillion, z pr.).

Pierwszy odcinek

LIST Z TAMTEGO ŚWIATA

Chrapka na spadek

21.00 TVP 1
TEATR TV

Akcja tej gorzkiej, ale i zabawnej sztuki Kornela Makuszyńskiego, toczy się w 1936 roku. Po śmierci nestora rodu, do dworku w Przypłociu, zjeżdża się rodzina Mościrzeckich. Każda z osób jest w zupełnie innej sytuacji rodzinnej i materialnej. Jednak niemal wszyscy mają to samo marzenie – odziedziczyć miliony.

Są żądni nie tylko majątku, ale też zaszczytów i sukcesów. Z niecierpliwością czekają na odczytanie treści testamentu, przekonani, że pieniądze zmienią ich życie na lepsze. Czy tak się stanie? Warto to sprawdzić samemu, zwłaszcza że spektakl ma znakomitą obsadę. W rolach głównych zobaczymy Beatę Fido, Wojciecha Wysockiego, Przemysława Bluszcza oraz Krzysztofa Dracza. KZ

Wojciech Wysocki w spektaklu wcielił się w bogatego nestora rodu...

... a Beata Fido zagrała krewną, która przyjeżdża na odczytanie testamentu.

REKLAMA

TVP 1

5.40 **Jaka to melodia?** ○ – teleturniej muzyczny
6.20 **Przysięga** (99) – telenowela, Turcja 2019
7.10 **Elif** (657) – serial obyczajowy, Turcja 2014-2017
8.00 **Wiadomości, Pogoda**
8.15 **Kwadrans polityczny** – program publicystyczny
8.40 **Korona królów – taka historia...** – serial dokumentalny, Polska 2018
9.20 **Ranczo 8** (97) – serial obyczajowy, Polska 2014
10.15 **Komisarz Alex 8** (99) – serial kryminalny, Polska 2016
11.05 **Ojciec Mateusz 21** (267) – serial kryminalny, Polska 2019
12.00 **Wiadomości**
12.15 **Agrobiznes** – magazyn
12.35 **Agropogoda**
12.45 BBC w Jedynce: **Serengeti** (1/6) – serial dokum., Wielka Brytania 2019
14.00 **Elif** (658) – serial obyczajowy, Turcja 2014-2017
Alye martwi się o Yusufa. Odwiedza go w księgarni i osobiście zaprasza na tradycyjny iftar. **60 min**
15.00 **Wiadomości, Pogoda**
15.15 **Alarm!** – magazyn interwencyjny
15.35 **Gra słów. Krzyżówka** (95) – teleturniej, Polska
16.05 **Przysięga** (100) – telenowela, Turcja 2019
17.00 **Teleexpress, Pogoda**
17.25 **Jaka to melodia?** ○ – teleturniej muzyczny
18.00 **Klan** (3602) – telenowela, Polska 2019 (patrz obok)
18.30 **Korona królów** (326) – telenowela historyczna, Polska 2019
Jadwiga we Lwowie dowodzi, że Opolczyk kłamał. W Budzie trwają przygotowania do koronacji. **25 min**
18.55 **Jeden z dziesięciu** ○ – teleturniej
19.25 **Sport**
19.30 **Wiadomości, Pogoda**

20

20.10 **Alarm!** – magazyn interwencyjny
20.30 **Leśniczówka** (189) – telenowela, Polska 2019
21.00 Teatr Telewizji: **List z tamtego świata** – sztuka na podstawie powieści Kornela Makuszyńskiego, Polska 2018, reż. Anna Wieczur-Bluszcz, wyk. Wojciech Wysocki, Beata Fido (patrz obok)
22.30 **75. rocznica wyzwolenia niemieckiego nazistowskiego obozu koncentracyjnego Auschwitz-Birkenau**
23.10 **Ballada o prawdziwym kłamstwie** – film dokum., Polska 2007 (patrz obok)
0.35 **Archiwista** (4) – serial kryminalny, Polska 2020
1.30 **Sanatorium miłości 2** (5) – reality show, Polska
2.30 **Miłość na urodziny** – kom. romantyczna, USA 2017 (opis str. 48)
FILM ★★ ▶ 4.05

18.00 TELENOWELA

Klan (3602)

Agnieszce udaje się udobruchać Olę (Kaja Paschalska, zdj.). Siostry już w lepszej atmosferze rozmawiają o weekendzie. Klaudia niepokoi się brakiem informacji od Andrzeja. Bożenka nakłania ją do działania. Borys idzie na egzamin, a z ojcem zostaje Kamila. **30 min**

21.00 TEATR TELEWIZJI

List z tamtego świata

Rok 1936. Rodzina Mościrzeckich przybywa do dworku w Przydłociu na odczytanie odnalezionego po latach testamentu przodka. Każdy z członków klanu, do którego należy m.in. Marta (Beata Fido, zdj.), znajduje się w innej sytuacji życiowej i materialnej. Wszyscy spadkobiercy liczą na przejęcie milionowego majątku. **90 min**

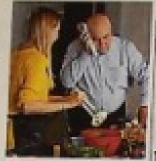
23.10 DOKUMENT

Ballada o prawdziwym kłamstwie

Rola propagandy w latach PRL-u. Stanowiła ona główne narzędzie, za pomocą którego próbowano ukształtować społeczeństwo i skłonić je do bezwarunkowego posłuszeństwa rządzącym. Była również groźną bronią pomagającą zwalczać przeciwników. **85 min**

TVP 2

4.40 **Koło fortuny** (307) ○ – teleturniej, Polska
5.20 **Doktor Kleist – lekarz rodzinny** (31) – serial obyczajowy, Niemcy 2008
6.15 **Coś dla ciebie** – mag.
6.40 **Familiada** ○ – teleturniej
7.15 **Pytanie na śniadanie**
11.25 **Rodzinka.pl** (83) – serial komediowy, Polska 2013
11.55 **Barwy szczęścia** (2185) – serial obyczajowy, Polska 2019
12.30 **Koło fortuny** (636) ○ – teleturniej, Polska
13.05 **Va banque** (18) – teleturniej, Polska
13.35 **Na sygnale** (245) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2019
14.05 **Coś dla Ciebie** – magazyn
14.30 **Operacja zdrowie!** – magazyn medyczny
15.05 **Doktor Kleist – lekarz rodzinny** (58) – serial obyczajowy, Niemcy 2013
15.50 **Zainwestuj w marzenia 2** (17) ○ – serial obyczajowy, Polska 2019
16.00 **Koło fortuny** (688) ○ – teleturniej, Polska
16.35 **Familiada** ○ – teleturniej
17.10 **Więzień miłości** (232) – telen., Turcja 2016-2018
Wyniki badań potwierdzają, że Ayse jest zdrowa. Sadi żąda od Sabah zwrotu długów, które zaciągnęła Mehtap. Dziewczyna postanawia zdobyć pieniądze. **50 min**
18.00 **Panorama, Pogoda**
18.30 **Va banque** (19) – teleturniej, Polska
18.55 **Rodzinka.pl** (189) – serial komediowy, Polska 2016
Kuba ma przypilnować synka Marii. Gdy tylko na chwilę spuszcza chłopca z oczu, wózek z Szymonkiem znika bez śladu. Tomek wyprowadza się od Magdy, nawet jej o tym nie informując. **40 min**
19.35 **Barwy szczęścia** (2185) – serial obyczajowy, Polska 2019
20.10 **Barwy szczęścia** (2186) – serial obyczajowy, Polska 2019
20.40 **Kulisy serialu „M jak miłość"** – cykl felietonów
20.55 **M jak miłość** (1490) – serial obyczajowy, Polska 2020 (patrz obok)
21.50 **Lepsza połowa** (9) – serial komediowy, Polska 2019 (patrz obok)
22.30 **Młodzi lekarze 3** (9) – telenowela dokumentalna, Polska 2018
23.30 **Lato 1993** – dramat psychologiczny, Hiszpania 2017, reż. Carla Simón, wyk. Laia Artigas, Paula Robles, Bruna Cusí, David Verdaguer (patrz obok)
FILM ★★★
1.15 **Głęboka woda 2** (5) – serial obyczajowy, Polska 2013
2.15 **Ślepy traf** – thriller, USA 2013, reż. Brad Furman (opis str. 48) ▶ 3.50
FILM ★★★



20.55 OBYCZAJOWY

M jak miłość (1490)

Łukasz, który szuka Kati, znów odwiedza bar Otara (David Gamtsemlidze, zdj.). Przy okazji zbliża się do Agi (Ina Sobala, zdj.). Wieczorem w lokalu próbuje pocałować kelnerkę. Początkowo dziewczyna jest oburzona. Gdy emocje opadają, prosi go o czas do namysłu. **55 min**

21.50 KOMEDIOWY

Lepsza połowa (9)

Pijany Borys (Piotr Adamczyk, zdj.) ulega wypadkowi. Trafia do szpitala. Gdy odzyskuje przytomność, okazuje się, że nie pamięta ostatnich 30 lat. Nie może pogodzić się z tym, że utracił wspomnienia dotyczące związku z Anią. Dziwi się też, widząc, że Marek postarzał się i porzucił pasje na rzecz rodziny i nudnych obowiązków. **40 min**

23.30 DRAM. PSYCHOLOG.

Lato 1993

Osierocona sześciolatka Frida trafia z Barcelony na wieś pod opiekę wuja Esteve'a (David Verdaguer, zdj.) i jego żony Margi (Bruna Cusí, zdj.). Próbuje poradzić sobie z żałobą i odnaleźć się w nowej rzeczywistości. Wkrótce w okolicy pojawiają się plotki na temat jej matki, która zmarła na AIDS. **115 min**

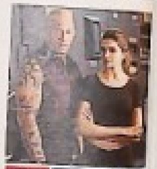
POLSAT

4.55 **Disco Gramy** – pr. muz.
5.40 **Telezakupy TV Okazje**
6.00 **Nowy dzień** – pr. inform.
9.00 **Malanowski i partnerzy** (281, 282) – serial fab.-dokumentalny, Polska 2011
10.00 **Dzień, który zmienił moje życie** (15) – serial paradokumentalny, Polska 2014
11.00 **Dlaczego ja?** (808) – serial paradokumentalny, Polska 2018
12.00 **Gliniarze** (359) – serial paradokumentalny, Polska 2019
13.00 **Trudne sprawy** (855) – serial paradokumentalny, Polska 2019
14.00 **Pierwsza miłość** (3004) – serial obyczajowy, Polska 2020
14.45 **Dlaczego ja?** (941) – serial paradokumentalny, Polska 2019
15.50 **Wydarzenia**
16.10 **Pogoda**
16.15 **Interwencja** – magazyn reporterów
16.30 **Na ratunek 112** (284) – serial paradokumentalny, Polska 2018
17.00 **Gliniarze** (214) – serial paradokumentalny, Polska 2018
Studentka zostaje potrącona przez pijanego kierowcę. Okazuje się, że dziewczynę także zgwałcono. Tropy prowadzą do wykładowcy ofiary. **60 min**
18.00 **Pierwsza miłość** (3005) – serial obyczajowy, Polska 2020 (patrz obok)
18.50 **Wydarzenia, Sport**
19.25 **Pogoda**
19.30 **Świat według Kiepskich** (251) – serial komediowy, Polska 2007
Marian Paździoch i Ferdynand nie wiedzą, jak się dorobić uczciwą pracą. Po namyśle postanawiają wkroczyć na drogę przestępczą. Obmyślają plan obrabowania banku. **40 min**
20.10 Megahit: **xXx: Reaktywacja** – film sens., Chiny/Kanada/USA 2017, reż. D.J. Caruso, wyk. Vin Diesel, Donnie Yen, Deepika Padukone, Kris Wu (patrz obok)
FILM ★★
Kontynuacja kasowego hitu. Na planie pierwszej części filmu życie stracił kaskader Harre O'Connor, który dublował Vin Diesela. Do tragicznego wypadku doszło w trakcie kręcenia ryzykownej sceny w Pradze. **145 min**
22.35 **Ballistic** – film sensacyjny, USA/Niemcy 2002, reż. Wych Kaosayananda, wyk. Antonio Banderas, Lucy Liu, Gregg Henry, Ray Park (patrz obok)
FILM ★★
0.15 **Pamięć absolutna** – dramat s.f., USA/Kan. 2012, reż. Len Wiseman, wyk. Colin Farrell (opis str. 64)
FILM ★★★
3.00 **Tajemnice losu** – program rozrywkowy

18.00 OBYCZAJOWY

Pierwsza miłość (3005)

Pawła nie stać na nowy komputer dla syna. Bartek (Rafał Kwietniewski, zdj.) kupuje Adasiowi wymarzony sprzęt, co utwierdza Kulesa (Marcin Sztabiński, zdj.) w przekonaniu, że mężczyzna ma romans z jego żoną. Sylwester sięga po siekierę. **50 min**



20.10 SENSACYJNY

xXx: Reaktywacja

Xander Cage (Vin Diesel, zdj.) po latach wraca z dobrowolnego wygnania. Pasjonat sportów ekstremalnych musi stawić czoło mrocznemu Xiangowi (Donnie Yen), w którego posiadaniu znajduje się śmiercionośna broń, zdolna zagrozić ludzkości. Miłośnik ryzyka werbuje śmiałków, którzy pomogą mu pokonać niebezpiecznego wroga i ocalić świat przed zagładą. **145 min**

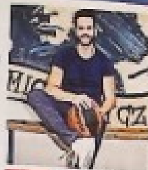
22.35 SENSACYJNY

Ballistic

Dawni koledzy proszą byłego agenta FBI Ecksa (Antonio Banderas, zdj.) o pomoc w poszukiwaniach pracownicy NSA Sever (Lucy Liu). Porwała ona chłopca, w którego ciele ukryto cenny mikroczip – prototyp superbroni. Jeśli w ciągu trzydziestu godzin nie zostanie on usunięty, dziecko umrze. **100 min**

TVN

5.20 **Uwaga!** – magazyn reporterów, Polska
5.45 **Mango** – telezakupy
6.50 **Nowa Maja w ogrodzie** (10) – magazyn ogrodniczy
7.20 **Akademia ogrodnika** (10) – magazyn ogrodniczy
7.30 **Dzień Dobry TVN** – mag.
11.00 **Ukryta prawda** (749) – serial paradokumentalny, Polska 2017
12.00 **Szkoła** (383) – serial paradokumentalny, Polska 2017
13.00 **19+** (469, 470) – serial paradokumentalny, Polska 2019
14.00 **Detektywi** (358, 359) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2008
15.00 **Szpital** (313) – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016
16.00 **Szkoła** (384) – serial paradokumentalny, Polska 2017 (patrz obok)
17.00 **Kuchenne rewolucje** (1/12): Zakopane, restauracja Obrochtówka – program rozrywkowy, Polska 2011
Magda Gessler odwiedza restaurację, która kiedyś święciła triumfy, ale dziś jest już miejscem niemal zupełnie zapomnianym. **60 min**
18.00 **Ukryta prawda** (750) – serial paradokumentalny, Polska 2017
Ksiądz Jan zostaje katechetą w szkole podstawowej. W gabinecie dyrektora spotyka swoją pierwszą miłość sprzed lat, Łucję. **60 min**
19.00 **Fakty**
19.35 **Sport, Pogoda**
19.49 **Raport smogowy – poznaj kolory powietrza**
19.50 **Uwaga!** – magazyn reporterów, Polska
20.10 **Doradca smaku** (39) – mag.
20.15 **Na Wspólnej** (3016) – serial obyczajowy, Polska 2020
Igor udaje taksówkarza. Bezskutecznie zabiega o rozmowę z szefem podejrzanej korporacji. Niestety, nie może rozpocząć śledztwa. Julka stażmy w szkole. **40 min**
20.55 **Milionerzy** (217) – telet.
21.30 **Klinika bez tajemnic** (10-ost.) – program medyczny, Polska 2019 (patrz obok)
22.35 **W jak wendeta** – dramat sensacyjny, USA/Niemcy/Wielka Brytania 2005, reż. James McTeigue, wyk. Natalie Portman, Hugo Weaving (patrz obok)
FILM ★★★
1.15 **Co za tydzień** – magazyn
1.50 **Stylowy projekt** (5) – pr. rozrywkowy, Polska 2019
2.25 **Uwaga!** – magazyn reporterów, Polska
2.45 **NOC Magii** – interaktywny program rozrywkowy



16.00 PARADOKUM.

Szkoła (384)

Pola, zakochana w nauczycielu wuefu, instaluje w kantorku szpiegowską kamerę. Podejrzewa, że Tomasz Dudziak nie zwraca na nią uwagi, ponieważ jest gejem. Gimnazjalista Mariusz kradnie laptopa i konsolę. Jego przyjaciele poszukują sprawcy. **60 min**

21.30 PR. MEDYCZNY

Klinika bez tajemnic (10-ost.)

Krzysztofa zmaga się z niedoskonałościami związanymi z upływem czasu. Izabella Jeleńska-Draim wspólnie z dr. Ambroziakiem (zdj.) wykona m.in. zabiegi z użyciem specjalnych nici z haczykami. **65 min**

22.35 DRAMAT SENS.

W jak wendeta

Futurystyczna totalitarna Anglia. Wojnę reżimowi wypowiada tajemniczy mściciel w masce, V (Hugo Weaving, zdj.). Pewnego dnia uwalnia z rąk stróżów prawa Evey (Natalie Portman). Dziewczyna przekonuje się, że nie jest on terrorystą. Chce jedynie ocalić zniewolony naród. **160 min**

TV PULS

6.00 **Nash Bridges** (21, 22) – serial sens., USA 1997
8.00 **Lombard. Życie pod zastaw 3** (120) – serial obyczajowy, Polska 2018
9.00 **Rodzinny interes** (50) – serial obyczajowy, Polska 2019
10.00 **Zaklinaczka duchów** (5) – serial obycz., USA 2005
11.00 **Castle** (1/10) – serial kryminalny, USA 2009, wyk. Nathan Fillion, Monet Mazur (patrz obok)
12.00 **Kobra – oddział specjalny** (16, 4) – serial sensacyjny, Niemcy 2013
14.00 **Agenci NCIS: Los Angeles 7** (22) – serial sensacyjny, USA 2015
Granger eskortuje Jennifer Kim do Los Angeles. W podróży przesłuchuje kobietę w sprawie szpiegostwa na rzecz Korei Północnej. **60 min**
15.00 **Lombard. Życie pod zastaw 3** (121) – serial obyczajowy, Polska 2018
16.00 **Rodzinny interes** (50) – serial obyczajowy, Polska 2019
Do salonu przychodzi Dominika, dawna sąsiadka Klaudii, której rodzina ma problemy finansowe. Fryzjerka postanawia jej pomóc. **60 min**
17.00 **Rodzinny interes 2** (51) – serial obyczajowy, Polska 2019
18.00 **Lombard. Życie pod zastaw 5** (217, 218) – serial obyczajowy, Polska 2019
Nikodem chce udać się w podróż autostopem do Chin. Jeden z kierowców, którego zatrzymuje, kradnie chłopakowi plecak. Złodziejem okazuje się więzień na zwolnieniu warunkowym. **120 min**
20.00 **Telekamery „Tele Tygodnia" 2020** – widowisko rozr., Polska 2020 (patrz obok)
22.45 **Ochroniarz** – film sensacyjny, USA 2017, reż. Alain Desrochers, wyk. Antonio Banderas, Ben Kingsley, Cung Le (patrz obok)
FILM ★★
W roli głównej Antonio Banderas nominowany do Oscara za film „Ból i blask". Uroczysta gala wręczenia nagród już 9 lutego. **100 min**
0.25 **Hanna** – thriller, USA/Wielka Brytania/Niemcy 2011, reż. Joe Wright
FILM ★★
Hanna (Saoirse Ronan) dorastała z dala od cywilizacji. Wychował ją ojciec, były komandos. Wyszkolona na zabójczynię dziewczyna wyrusza wypełnić pierwszą misję. Podczas wędrówki odkrywa fakty ze swojej przeszłości. **150 min**
2.55 **Zobacz to!**

11.00 KRYMINALNY

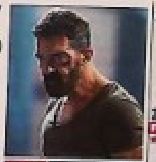
Castle (1/10)

Rick Castle (Nathan Fillion, zdj.) wydaje nową książkę kryminalną. Jeszcze tego samego dnia oficer NYPD, Kate Beckett (Stana Katic, zdj.), przesłuchuje go w sprawie dwóch morderstw. Zbrodnie zostały popełnione dokładnie tak samo, jak w jego powieści. **60 min**

20.00 WIDOWISKO

Telekamery „Tele Tygodnia" 2020

Transmisja gali, podczas której zostaną uhonorowani ulubieńcy widzów. Statuetka zostanie przyznana w 11 kategoriach. Nominowani do nagrody to m.in. Kinga Preis, Jacek Knap i Rafał Zawierucha (zdj.). **165 min**



22.45 SENSACYJNY

Ochroniarz

Eddie (Antonio Banderas, zdj.), były kapitan marines, zostaje ochroniarzem w centrum handlowym. Niedaleko sklepu dochodzi do ataku na konwój przewożący jedenastoletnią Jamie (Katherine de la Rocha), która ma zeznawać w procesie mafii. Komandos staje w obronie dziewczynki. **100 min**

TVN 7

5.05 **Szkoła** (168) – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016
6.10 **Mango** – telezakupy
7.30 **Sędzia Anna Maria Wesołowska** (347) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2007-2008
8.35 **Ukryta prawda** (570, 571) – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016
10.40 **Mango** – telezakupy
11.00 **Idealna niania 4** (4) – reality show, Polska 2014
11.45 **Zakochani po uszy 3** (152) – telenowela, Polska 2020
12.20 **Sąd rodzinny** (38) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2008
13.20 **Szpital** (420) – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016
14.20 **Sędzia Anna Maria Wesołowska** (348) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2007-2008
15.20 **Ukryta prawda** (473) – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016
16.20 **Sąd rodzinny** (39) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2008
17.20 **SOS. Ekipy w akcji** (30) – serial paradokumentalny, Polska 2018
Policjanci zostają wezwani przez leśniczego, który spotykał w lesie edmiolatka. Znajdują na miejscu prymitywne obozowisko. **60 min**
18.20 **BrzydUla** (119, 120) – serial komediowy, Polska 2009 (patrz obok)
19.30 **Zakochani po uszy 3** (153) – telenowela, Polska 2020
Bartek jest pod dużym wrażeniem Soni. Kuba namawia kolegę, żeby zawalczył o dziewczynę. **30 min**
20.00 **Chyłka – zaginięcie** (1, 2/7) – serial kryminalny, Polska 2018, wyk. Magdalena Cielecka, Filip Pławiak, Katarzyna Warnke, Michał Żurawski (patrz obok)
22.00 **Mumia** – film przygodowy, USA 1999, reż. Stephen Sommers, wyk. Rachel Weisz, Brendan Fraser, John Hannah (patrz obok)
FILM ★★★
0.30 **Kości 11** (3) – serial kryminalny, USA 2015-2016
Booth i Brennan wracają na dawne stanowiska pracy. Próbują rozwikłać zagadkę śmierci mężczyzny, którego organy zostały wycięte i sprzedane. Cam musi dokonać wyboru. **65 min**
1.35 **Druga strona medalu 4** (8-ost.) – talk-show
2.05 **Druga strona medalu** (1/8) – talk-show
2.35 **NOC Magii** – interaktywny program rozrywkowy ▶ 5.00

18.20 KOMEDIOWY

BrzydUla (119, 120)

Sebastian przekonuje Marka, że Ula prowadzi grę, dzięki której przejmie firmę. Ona jednak chce odejść z pracy. Poradnikowe wskazówki przydają się Violecie (Małgorzata Socha, zdj.). Ma szansę pogodzić się z Sebastianem. Jej plany niweczy Adam (Łukasz Simlat, zdj.). **70 min**

20.00 KRYMINALNY

Chyłka – zaginięcie (1, 2/7)

Adwokat Joanna Chyłka (Magdalena Cielecka, zdj.) odbiera telefon od dawnej znajomej, Angeliki. Jej trzyletnia córka zaginęła w dziwnych okolicznościach. Prawniczka postanawia zbadać sprawę. **120 min**

22.00 PRZYGODOWY

Mumia

Były oficer Legii Cudzoziemskiej O'Connell (Brendan Fraser, zdj.) wydostaje się z więzienia w Kairze dzięki Evelyn (Rachel Weisz, zdj.). Kobieta chce, by doprowadził ją do legendarnego miasta umarłych. Na miejscu ożywa przeklęty kapłan Imhotep. Demon sieje grozę i zniszczenie. **150 min**

20

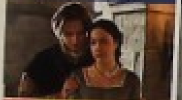
REKLAMA
TeleKamery TELE TYGODNIA
TRANSMISJA UROCZYSTEJ GALI
3 LUTEGO O 20:00
NA ŻYWO! TYLKO W TV PULS!
TV puls

▶ – godzina zakończenia programu
PREMIERA – pierwszy raz w telewizji ○ – dla wszystkich ○ – tylko dla dorosłych DVB-T – stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

TVP 3

10.00 Wymarzona miłość (117)
10.45 Kamień, nożyce, papier
11.00 Agape
11.35 W tyle wizji
12.15 Co niesie dzień
12.30 Gra słów. Krzyżówka (95)
13.00 Tygodnik polityczny
13.35 Agrobiznes
13.55 Agropogoda
14.00 Program lokalny
15.05 Meandry uczuć (33)
15.50 Szlakiem miejsc niezwykłych: Pomniki historii
16.00 Teleexpress
16.30 Kryminalna siódemka
16.45 Dziennik regionów – tematy dnia
17.00 Ktokolwiek widział, ktokolwiek wie
17.30 Program lokalny

TELENOW. HISTOR.



20.00 Korona królów (326)
Jadwiga we Lwowie dowiedziała się, że Dostojna Mamai Mocarchini zyskał je sojusznikiem i poleca Mikołajowi, by zawiózł jej siostrze pojednawczą wiadomość. 30 min

20.30 Sztuka z mięsa, czyli wół z wolna, ale porządnie
21.00 Twój wybór – pr. publ.
21.30 Program lokalny
22.00 Dziennik regionów
22.20 Echa dnia – pr. publ.
22.45 Kryminalna siódemka
23.00 Alarm
23.20 W tyle wizji – pr. publ.
0.00 W tyle wizji extra
0.25 Listy do PRL-u

TVP 3 jest nadawcą [illegible] Białystok, Bydgoszcz, Gdańsk, [illegible] Lublin, Łódź, [illegible] Rzeszów, Szczecin, Warszawa, Wrocław

TVP POLONIA

12.50 Magazyn z Ameryki (73)
13.10 Barwy szczęścia (2122)
13.45 Wojenne dziewczyny 3 (34) – serial hist., Pol. '19
14.40 Ona. Kobiety kultury
15.10 Uzbekistan – Kraina otwartych serc
15.45 Wiadomości
15.55 Korona królów (309)
16.25 Astronarium (92)
16.55 Supełkowe ABC (158)
17.10 Figu Migu (21)
17.20 Historia jednego obrazu
17.30 Teleexpress
17.55 Gra słów. Krzyżówka (96)
18.25 Cafe piosenka – mag.
18.55 Barwy szczęścia (2122)
19.25 Nad Niemnem – magazyn
19.45 Dobranocka
20.00 Wiadomości

SERIAL OBYCZAJOWY

20.45 Dziewczyny ze Lwowa 4 (46) – Polska 2019
Maryla i Polina wychodzą z aresztu. Mysior wysyła jednego ze swoich ludzi, by śledził Ukrainkę. Henryk i kapitan urządzają zasadzkę na Bryłę. Tymczasem Świeta opuszcza szpital. 60 min

21.45 Polonia 24 – magazyn
Prowadzący informują o najważniejszych wydarzeniach społecznych, gospodarczych i kulturalnych, związanych z tematyką polonijną. 28 min
22.05 Rozmowa Polonii
22.20 Halo Polonia – magazyn
23.10 Focus on Poland
23.30 O zwierzętach i ludziach
0.30 Korona królów (309)

TV 4

6.00 Anatomia głupoty według Richarda Hammonda (1-4) – dok.
8.00 Nasz nowy dom (15)
9.00 Strażnik Teksasu (67-69)
12.00 Septagon (81, 82)
14.00 STOP Drogówka – mag.
15.00 Policjantki i Policjanci (603) – obycz., Pol. 2019
16.00 Sekrety sąsiadów (33, 36, 41, 42) – obycz.
18.00 Septagon (67) – krym.
19.00 Policjantki i Policjanci (604) – obycz., Pol. 2019
W kamienicy znaleziono nieprzytomnego chłopaka. Poszkodowany to DJ, który mieszka tam razem z matką. Załoga musi ustalić, kto go skatował. 60 min

SERIAL KRYMINALNY

20.00 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (348) – Polska 2019
Górska jest zła na Wawerskiego. Marek i Hubert pomagają Januszowi, który zajmuje się serią kradzieży w szpitalu. Wojtala wytypował podejrzanego, ale złodziej jest wyjątkowo sprytny. 60 min

21.00 Gwiazdy Kabaretu (34)
22.10 Śmierć na 1000 sposobów (6, 7) – serial dok.
23.00 Istnienie – horror, FILM USA 2010
Pisarka wyjeżdża do domu ojca, by rozpocząć pracę nad nową książką. Zaczyna jej się ukazywać tajemnicza zjawa. 110 min
0.50 Galileo (770)

PULS 2

9.35 Blaze i megamaszyny 4
10.00 Marta mówi! 2 – anim.
10.30 Monchhichi – anim.
10.45 Baranek Shaun – anim.
11.10 Oggy i karaluchy 3
11.15 Grizzly i lemingi – anim.
11.35 Kumple z dżungli – na ratunek! – anim.
12.00 Nowe przygody Kubusia Puchatka – anim.
13.00 Timon i Pumba 3 – anim.
14.10 Sylwester i Tweety na tropie 3 – anim.
15.00 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot – anim.
16.10 Krudowie: U zarania dziejów 2 – anim.
17.00 Fineasz i Ferb – anim.
17.35 Fineasz i Ferb 2 – anim.
18.00 Pingwiny z Madagaskaru

SERIAL ANIMOWANY

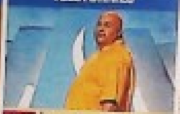
19.00 Psi Patrol 4
Kapitan Turbot wyrusza w rejs. Nagle jego łódź zaczyna zamarzać w lodach Arktyki. Psi Patrol wyrusza mu na ratunek. Kolejną misją czworonogów jest pomoc harwarowi, który się zagubił. 60 min

20.00 Lombard. Życie pod zastaw 4 (186, 187)
Wiktor zastawia w skupie figurki, które odziedziczył po ojcu. Okazuje się, że przedmioty kryją pewną tajemnicę, co wzbudza ciekawość Janusza. 120 min
22.00 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 14 (19, 20)
0.00 Wstydliwe choroby: prosto z kliniki 4 (8)

TVP ROZRYWKA

9.20 Kocham Cię, Polsko! (6)
10.55 Va banque (15)
11.30 Gra słów. Krzyżówka
11.55 KabareTOP Story (3)
12.10 Kolacyjna tv – Kabaret Łowcy.B – program rozr.
13.15 Kabaret Paranienormalni – Niebezpieczne śmieszności
14.10 Śpiewające fortepiany
15.15 Płocka Noc Kabaretowa 2012. „Jestem gwiazdą!” (1, 2) – pr. rozr.
17.25 18. Mazurska Noc Kabaretowa. Mrągowo 2016 – „Moda na swetry”
18.20 Okrasa łamie przepisy
18.55 Makłowicz w podróży
19.25 Gotowi do gotowania. Start! (42) – magazyn
19.55 Va banque (16)

TELETURNIEJ



20.35 Śpiewające fortepiany (26) – Polska
Znani artyści, sportowcy, dziennikarze i przedstawiciele świata show-biznesu zgadują, z jakich piosenek pochodzą słowa wyświetlane na monitorach. Prowadzi Rudi Schuberth (zdj.) 70 min

21.45 Kabaretowy Klub Dwójki
Wydanie poświęcone stosunkom polsko-węgierskim. Występują: Robert Rozmus, Kabaret Młodych Panów oraz grupa Smile. 55 min
22.40 The Voice Kids 3. Przesłuchania w ciemno (9)
23.45 The Voice Kids 3. Przesłuchania w ciemno (10)
0.55 Koło fortuny (550)

TTV HD

11.30 Sędzia Anna Maria Wesołowska 6 (30-ost.)
12.25 Sędzia Anna Maria Wesołowska (393)
13.25 Fuszerki chirurgów plastycznych (1/10)
14.20 Made in Poland (1/2)
14.55 Królowe życia 2 (6)
15.45 Express
16.00 Uwaga! – magazyn
16.25 Dżentelmeni i wieśniaczy 3 (1/6)
17.30 DeFacto 2 – fesz (1/15)
17.45 Express
18.03 Raport smogowy
18.05 Damy i wieśniaczki. Ultrafiolet 6 (20-ost.)
19.00 Gogglebox. Przed telewizorem 7 (10)
19.45 Express

PROGRAM TURYSTYCZNY

20.00 Orzeł czy reszka? (3) – Polska 2019
Rafał i Gabriel, znani z programu „Królowe życia”, oraz bohaterowie „Gogglebox. Przed telewizorem” Krzysztof i Dominik trafiają do Chorwacji. Tylko jeden duet spędzi ten czas luksusowo. Zadecyduje rzut monetą. 55 min

20.55 Królowe życia 2 (4)
21.45 Express
22.00 Gogglebox. Przed telewizorem 10 (7)
23.00 Gogglebox. Przed telewizorem 7 (9)
23.45 DeFacto 9 (11)
0.10 DeFacto 8 (4)
0.40 Rozbiórki do powtórki (1/2) – film dok.

TVP 3 PROGRAMY LOKALNE

BIAŁYSTOK 18.30 Obiektyw 19.00 Bez kantów 19.25 Reportaż 19.35 Pod Twoją Obronę 20.00 Korona królów 20.30 Sztuka z mięsa, czyli wół z wolna, ale porządnie 21.00 Twój wybór 21.30 Obiektyw
BYDGOSZCZ 18.30 Zbliżenia 19.00 Lasy państwowe 19.30 Po śląskach 19.45 Eko-oocja 20.00 Korona królów 20.30 Sztuka z mięsa, czyli wół z wolna, ale porządnie 21.00 Twój wybór 21.45 Zbliżenia
GDAŃSK 18.30 Panorama 19.15 Droga 19.45 Reportaż TVP Gdańsk 20.00 Korona królów 20.30 Sztuka z mięsa, czyli wół z wolna, ale porządnie 21.00 Twój wybór 21.30 Panorama 21.45 Forum „Panoramy”
KATOWICE 18.30 Aktualności 18.52 Wieczorne wiadomości sportowe 19.08 Magazyn miejski 19.18 Optyka polityki 20.00 Korona królów 20.30 Sztuka z mięsa, czyli wół z wolna, ale porządnie 21.00 Twój wybór 21.32 Aktualności
KRAKÓW 18.30 Kronika 18.59 Tematy dnia 19.09 Nowohucka kronika filmowa 19.18 Niecodziennik 19.27 Magazyn medyczny 19.43 Kwartet 20.00 Korona królów 20.30 Sztuka z mięsa, czyli wół z wolna, ale porządnie 21.00 Twój wybór 21.31 Kronika
LUBLIN 18.30 Panorama lubelska 18.55 To nas dotyczy 19.15 Zawód: historii 19.45 Magazyn sportowy 20.00 Korona królów 20.30 Sztuka z mięsa, czyli wół z wolna, ale porządnie 21.00 Twój wybór 21.31 Panorama lubelska
ŁÓDŹ 18.30 Łódzkie wiadomości dnia 19.00 Twarzą w twarz 19.15 Polityczna dogrywka 19.45 Magazyn piłkarski 20.00 Korona królów 20.30 Sztuka z mięsa, czyli wół z wolna, ale porządnie 21.31 Łódzkie wiadomości dnia
POZNAŃ 18.54 Wydarzyło się w Wielkopolsce... 19.02 Wielkopolska Warta Poznania 19.30 Widziane po drodze 19.38 Starszaki 20.00 Korona królów 20.30 Sztuka z mięsa, czyli wół z wolna, ale porządnie 21.00 Twój wybór 21.32 Teleskop
RZESZÓW 19.00 Komentarze i opinie 19.30 Łączy nas pasja 19.45 Podkarpacka scena przebojów 20.00 Korona królów 20.30 Sztuka z mięsa, czyli wół z wolna, ale porządnie 21.00 Twój wybór 21.32 Aktualności
SZCZECIN 18.30 Kronika 18.55 Telezakupy 19.25 Telezakupy 20.00 Korona królów 20.30 Sztuka z mięsa, czyli wół z wolna, ale porządnie 21.00 Twój wybór 21.30 Kronika 21.48 Sojusz 22.00 Dziennik regionów
WARSZAWA 18.30 Info 19.10 Zawsze na temat 19.25 Ciemna strona 20.00 Korona królów 20.30 Sztuka z mięsa, czyli wół z wolna, ale porządnie 21.00 Twój wybór 21.30 Kurier Warszawy i Mazowsza
WROCŁAW 18.30 Fakty 18.57 Rozmowa „Faktów” 19.11 Sport 19.22 Muzamy porozmawiać 20.00 Korona królów 20.30 Sztuka z mięsa, czyli wół z wolna, ale porządnie 21.00 Twój wybór 21.32 Fakty – wydanie wieczorne

TVP HD

6.55 Rodzinka.pl (147, 148)
8.05 Ojciec Mateusz 11 (142, 143) – krym., Pol. '14
9.55 Ranczo 5 (56) – kom., Pol.
10.55 Wieczna miłość (88)
11.55 Na sygnale (152, 153)
12.55 Blondynka 8 (95) – obycz.
13.55 Na dobre i na złe (435)
14.55 Ranczo 9 (107, 108)
16.55 Gra słów. Krzyżówka (23) – telet., Pol. 2019-20
17.25 Teściowe i synowe. Kto tu rządzi? (23)
18.05 Ojciec Mateusz 6 (74)
18.55 Ranczo 5 (57) – kom.
19.55 Rodzinka.pl (149, 150)
20.55 Makłowicz w podróży
21.35 Młody Piłsudski (6)
22.35 Stulecie Winnych (8)
23.25 Rodzinka.pl (43, 44)
0.35 Sława i chwała (2) – hist.

TVP KULTURA

9.35 Karczma na bagnach FILM – film obycz., Polska 1982
11.00 Droga (1, 2) – obycz.
13.20 Oh My Darling – kabs.
13.40 Muzyczny umysł – dok.
14.35 Studio Kultura – rozmowy – magazyn
14.50 Niedziela z... – Andrzejem Dąbrowskim
15.45 Wolne miasto – dramat FILM historyczny, Polska 1958
17.35 Inny świat – film dokumentalny, Polska 2012
19.15 Którędy po sztukę (7)
19.35 Trzeci punkt widzenia
20.00 Informacje kulturalne
20.30 Piłkarski poker – komedia FILM obyczajowa, Polska 1988
22.15 Powidoki – pr. publ., Pol.
22.30 Antyfonie – dok. Pol. '17
23.05 Kraina oświeconych

ATM ROZRYWKA

9.20 Gra w ciemno (87)
10.20 Pierwsza miłość (1900)
11.00 Ewa gotuje (311, 312)
12.00 Zoooo – praktykanci (9)
12.30 Piękno 2 (10) – pr. rozr.
13.00 Słoiki (41) – poradnik, Pol.
14.00 Małolaty (13) – poradnik
15.00 Księgarnia Black Books (1, 2) – kom., Wlk. Bryt. '04
16.00 Świat według Kiepskich (286, 287) – serial kom.
17.00 Zameldowani (9) – kom.
17.20 Brygada Acapulco (8, 9)
19.25 Paryżanka – komedia, FILM USA 1923
21.05 Na ratunek 112 (20)
21.35 Świat według Kiepskich (422, 423) – serial kom.
22.30 Na ratunek 112 (21)
23.00 Taxi – Teheran – komediodramat, FILM Iran 2015

TV 6

6.00 Top 10 – lista przebojów – pr. muzyczny, Polska
7.00 MacGyver (32, 33) – sens.
9.00 Policjantki i Policjanci
10.00 Detektywi w akcji (48, 49) – fab.-dok., Pol. '16
12.00 Miodowe lata (112, 118)
13.40 Bumerang (15) – kom.
14.15 Transakcje za milion dolarów – Nowy Jork (3, 4) – serial dok., USA 2012
16.15 Diagnoza: Morderstwo (8, 9) – krym., USA 1993
18.35 Miodowe lata (101, 99)
20.00 Galileo (552)
21.00 CSI: Kryminalne zagadki Miami (96, 97) – krym.
23.00 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (156) – krym.
0.00 Sekretarka – film FILM erotyczny, Francja 2018

TVS

12.05 Telezakupy – mag. rekl.
15.05 Przegląd prasy – pr. inf.
15.10 Propozycje do „Szlagierowej listy”
15.30 Przy muzyce po śląsku
16.00 Silesia flesz; Pogoda
16.15 Bonanza – obycz.
17.20 Przy muzyce po śląsku
17.45 Silesia flesz; Pogoda
17.55 Kuchnia po śląsku
18.30 Święta wojna – kom.
18.55 Kabaretowy Klub Dwójki
20.00 Silesia flesz; Pogoda
20.20 Spotkanie z balladą
21.30 Kabaretowy Klub Dwójki
22.30 Święta wojna – kom.
23.00 Silesia flesz; Pogoda
23.20 Top 100 wydarzeń XX wieku – dok.

ROMANCE TV

10.35 Bella Dilemma – komedia FILM romantyczna, Niemcy 2011
12.30 Wszystko dla pań (105)
13.20 Niezwykły duet: Powitanie z Afryką – film FILM przygodowy, Niemcy 2012
15.15 Niezwykły duet: Legenda żurawia – melodramat, Niemcy 2012 FILM
17.00 Grzechy i grzeszki (5)
17.10 Górscy ratownicy (22)
18.05 Uśmiech kobiety – melodramat, Niemcy 2014 FILM
20.00 Wszystko dla pań (206)
20.50 Nowe życie Mai – komedia, Niemcy 2016 FILM
22.40 Górscy ratownicy (23)
23.40 Jak zrobić napad – komedia krym., Niemcy 2012 FILM

COMEDY CENTRAL

6.00 Dwóch i pół 5 (13-16) – kom., USA 2007-2008
8.00 Teoria wielkiego podrywu 10 (12-17)
11.00 Przyjaciele 3 (19-24) – serial kom., USA 1996-1997
14.00 Teoria wielkiego podrywu 10 (18-23)
17.00 Młody Sheldon (17, 18) – serial kom., USA 2017
18.00 Przyjaciele 3 (25) – kom.
18.30 Przyjaciele 4 (1-5) – kom.
21.00 Młody Sheldon (19, 20) – serial kom., USA 2017
22.00 Teoria wielkiego podrywu 10 (24) – kom.
22.30 Teoria wielkiego podrywu 11 (1-5) – kom.
1.00 Comedy Club (3, 4)

TVN FABUŁA

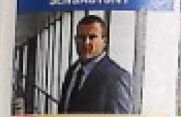
7.35 Prosto w serce (58, 59)
8.40 Twarzą w twarz (11)
9.40 Kryminalni (12) – krym.
10.40 Na Wspólnej (767)
12.25 Prosto w serce (60, 61)
13.30 Twarzą w twarz (12)
14.30 Wpadki filmowe (9)
15.05 Pokolenie mistrzów (1)
15.35 Beethoven 4 – film FILM familijny, USA 2001
17.40 Goonies – film FILM przygodowy, USA 1985
20.00 To skomplikowane – komedia, FILM USA 2009
22.30 Grażyna Torbicka zaprasza 2 (9) – mag. film.
23.05 Ex Machina – dramat s.f., FILM Wielka Brytania 2014
1.20 Masters of Sex 2 (11)

RMF Podróż przez tydzień... ...może być trudna lub nie, ale z Byle Do Piątku zawsze przyjemniejsza!

STOPKLATKA

6.05 Wojny kontenerowe (5)
6.35 Allo, Allo (78) – kom.
7.15 Plebania (215, 216)
8.15 Komisarz Rex 4 (55)
9.10 Bajty w luksusie (1)
10.10 Zaginione światy 2 (7)
11.05 Pogodowe Top 10 (6)
12.05 Katastrofy w przestworzach (39, 40) – dokum.
14.10 Chicago Fire (22, 23)
15.55 Komisarz Rex 13 (141)
16.55 Scena śmiechu (31)
17.50 Wojny kontenerowe (1, 2) – dok., USA 2013
18.45 Allo, Allo (80, 81) – kom.
W Nouvion odbywa się pochód ku czci Artois. W rzeczywistości jest to podstęp, który ma umożliwić René ucieczkę. 75 min

SENSACYJNY



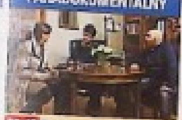
21.00 Mściciel z Wall Street FILM – Kanada/USA 2013
Wraz z nadejściem światowego kryzysu finansowego Jim (Dominic Purcell, zdj.) traci oszczędności życia. Postanawia zemścić się na winnych tej sytuacji. 120 min

22.00 Łowcy głów – thriller, FILM Norwegia/Niemcy/Szwecja/Dania 2011
Złodziej Roger pożąda wartościowego cennego obrazu. Planuje włamać się do jego rezydencji. Szybko odkrywa, że trafił na przebiegłego przeciwnika. 125 min
0.05 Fotograf – kryminał, FILM Polska 2014
2.20 MiłośćKropka.pl (3, 4)

POLSAT 2

6.00 Disco Gramy – pr. muz.
7.00 Jokar (40) – telet., Pol.
8.00 Trudne sprawy (456)
9.05 Drwale i inne opowieści Bieszczadu (43, 44)
10.00 Na ratunek 112 (95)
10.30 Sekrety rodziny (39)
11.30 Dlaczego ja? (627)
12.30 Nasz nowy dom (131)
13.30 Świat według Kiepskich (512-514) – serial kom.
15.00 Trudne sprawy (833)
16.00 Nasz nowy dom (132)
17.00 Sekrety rodziny (40)
18.00 Malanowski i partnerzy (484, 485) – serial fab.-dokum., Polska 2012
19.00 Gliniarze (299) – serial paradok., Pol. 2019
20.05 Wydarzenia

PARADOKUMENTALNY



20.45 Trudne sprawy (833)
Córka Renaty bez jej wiedzy zostaje przywieziona ze szkoły do domu przez nieznanego motocyklistę. Kobieta podejrzewa, że mógł to być ojciec dziewczynki. 60 min

21.45 Dlaczego ja? (869)
Paulina dostrzega chłopca, który przypomina jej zaginionego synka Franka. Nie może liczyć na pomoc policji, postanawia więc na własną rękę dociec prawdy. 45 min
22.50 Świat według Kiepskich (260, 261) – serial kom.
23.50 Zdrady (114, 115)
1.50 Interwencja
2.05 Wydarzenia
2.50 Wystarczy chcieć – mag.

TVP SERIALE

5.45 Ja to mam szczęście! (25) – kom., Polska 2012
6.15 Na sygnale (247, 248)
7.25 Zmiennicy (3) – kom.
8.30 Grzech Fatmagül (131)
9.35 Ojciec Mateusz 22 (282) – serial krym., Pol. 2019
10.25 Rodzinka.pl (11, 12)
11.25 „Ja to mam szczęście!” – ulubione skecze (12)
11.45 M jak miłość (1229)
12.40 Ranczo 10 (119) – serial obyczajowy, Polska 2016
13.40 Ojciec Mateusz 9 (114, 115) – serial krym.
15.30 Na dobre i na złe (465)
16.25 Na sygnale (248) – serial fabularno-dokumentalny
16.55 Ranczo 10 (120, 121) – serial obycz., Pol. 2016

SERIAL KOMEDIOWY

18.50 Ja to mam szczęście! (28)
Ela dowiaduje się, że jej koleżanka ma już za sobą swój pierwszy raz z chłopakiem. Joanna w panice stara się omówić z córką zasady edukacji seksualnej. 40 min

19.30 Ojciec Mateusz 9 (116)
Plusiński zostaje aresztowany pod zarzutem napadu na bank. Przed odwiedzającą go Natalię, by wraz z Mateuszem i Prałem sprawdziła pewien trop. 55 min
20.25 Ojciec Mateusz 14 (186)
21.20 Ranczo 10 (122, 123)
23.05 Ojciec Mateusz 9 (117)
23.55 Komisarz Alex 12 (148)
0.55 Ratownicy (2, 3) – obycz.
2.50 Zmiennicy (3) – kom.

KINO POLSKA

6.00 Wszyscy kochają Romana (15) – kom.
6.30 Tak w każdym porcie
6.55 TV okazje
7.40 Belcanto FILM – komediodramat, 2010
9.55 6 dni Strusia FILM – komedia, 2000
12.00 TV okazje
12.20 Odwyk – krótkometr., '11
12.50 Blisko, coraz bliżej (1)
14.25 Zima w lesie – dok., '66
14.40 Statyści – komedia FILM obyczajowa, 2006
17.00 Kabaretowy rejs Deluxe
Kabaret Moralnego Niepokoju wystąpi w skeczu „Kaladyń córka”, a Ani Mru-Mru z Cezarym Pazurą przedstawią „Całę”. 180 min

KOMEDIODRAMAT

20.00 Dzień świra – 2002, FILM reż. Marek Koterski
Sfrustrowany polonista Adam (Marek Kondrat, zdj.) żyje ze skromnej pensji i cierpi na nerwicę natręctw. Próbuje przetrwać kolejny dzień awantur i upokorzeń dzień. 115 min

21.55 Diabelska edukacja FILM – film erot., Pol./Niem. '94
Piękna siedemnastoletnia Małgosia zostaje kochanką ekscentrycznego malarza. Nie zwraca uwagi na to, że mężczyzna dostaje zawsze to, czego chce. 30 min
22.25 Boża podszewka (9, 10)
0.55 Dziewczyna z szafy – film FILM obyczajowy, 2012
2.50 TV okazje

AXN

6.00 Komisarz Rex 2 (5, 6)
8.00 CSI: Kryminalne zagadki Miami 2 (3, 4) – krym.
9.50 Castle 8 (11, 12)
11.45 Zabójcze umysły 14 (10, 11) – krym., USA 2018
13.30 Gęsia skórka – komedia, FILM USA/Australia 2015
15.40 Jack i Jill – komedia, USA FILM 2011, wyk. Adam Sandler
17.40 Inwazja: Bitwa o Los FILM Angeles – s.f., USA 2011
20.05 Ultraviolet 2 (12) – serial krym., Polska 2019
Ola dowiaduje się, że jej brat mógł być zamieszany w nielegalne interesy. Piast zdobywa ważne dokumenty dotyczące reprywatyzacji kamienic. 55 min

SERIAL KRYMINALNY

21.00 Designated Survivor 2 (5)
Damian Rennett rozpoczyna współpracę z Hannah Wells, aby wyjaśnić sprawę morderstwa, które może mieć międzynarodowe konsekwencje. 60 min

22.00 Premiera: Ciężar prawdy (1) – sens., Kanada 2018
Prawniczka Joanna Hanley oczyściła z zarzutów szefów koncernu farmaceutycznego. Po zamknięciu sprawy odkrywa, że się myliła. Chce wyjaśnić sprawę. 60 min
23.00 Arena O – thriller, USA FILM 2011, reż. Jonah Loop
0.55 Designated Survivor 2 (5) – krym., USA 2017
1.55 Ciężar prawdy (1)

CANAL+

9.35 Prezent pod choinkę
10.00 Huragan – film FILM sensacyjny, USA 2018
11.40 Papież Franciszek – człowiek, który dotrzymuje słowa – dok.
13.15 Aktualności filmowe+
13.45 Całkowicie nowe FILM przygody Aladyna – komedia, Francja 2018
15.25 Utoya, 22 lipca – thriller, FILM Norwegia 2018
17.00 Polska z góry 2 (10, 11)
17.50 Miszmasz, czyli Kogel FILM Mogel 3 – kom., Pol. 2019
19.20 Nie przegap – mag. inf.
19.30 Łapu-capu
19.35 Szalona odwaga FILM – film wojenny, USA 1996, wyk. Meg Ryan

DOKUMENT

21.30 Złombol (5) – Pol. 2019
Trasa polskiego rajdu Złombol obejmuje 2500 km. Uczestnicy poruszają się w kurzu i upale samochodem, który nadaje się jedynie do zezłomowania. 45 min

22.15 To my – horror, FILM USA/Chiny 2019
Rodzinne wakacje zmieniają się w koszmar, gdy do domu Wilsonów wdzierają się nieznajomi. 115 min
0.10 Czarna rzeka – thriller, FILM Francja/Belgia 2018
2.00 Kler – dramat obycz., FILM Polska 2018 130 min

W CANAL+ 1 emisja każdego programu rozpoczyna się godzinę później niż w CANAL+

13 ULICA

6.00 Specjalistki (1) – krym.
7.00 Prawo i porządek: UK 5 (3, 4) – serial kryminalny
9.00 Kobra – oddział specjalny 23 (10, 11)
11.00 Prawo i porządek: Zbrodniczy zamiar 5 (10, 11) – krym., USA 2005
13.00 Dowody zbrodni (20, 21)
15.00 Kobra – oddział specjalny 23 (12, 13)
17.00 Prawo i porządek: Zbrodniczy zamiar 5 (12, 13) – krym., USA 2006
19.00 Dowody zbrodni 2 (1, 2)
21.00 Hawaii 5.0 10 (10)
22.00 Chicago P.D. 2 (7, 8)
0.00 Prawo i porządek: Sekcja specjalna 16 (21)
1.00 Kobra – oddział specjalny 23 (12, 13)

POLSAT FILM

6.00 Drwale i inne opowieści Bieszczadu (47, 48) – serial dok., Pol. 2018
7.00 Nasz nowy dom (159)
8.00 Inspekcja pana Anatola FILM – komedia, Polska 1959
10.00 Filip z konopi – komedia FILM obyczajowa, Polska 1981
11.50 Wallace i Gromit: Klątwa królika – film anim., FILM Wielka Brytania 2005
13.40 Piksele – komedia, USA/ FILM Chiny/Kanada 2015
15.55 Jumanji: Przygoda w dżungli – przyg., USA '17 FILM
18.25 Gra życia – dramat FILM obyczajowy, USA 2011
21.00 Kolekcjoner kości FILM – thriller, USA 1999
23.30 Faceci w czerni FILM – komedia s.f., USA 1997

HBO

10.30 Hotel Transylwania 3 FILM – film animowany, USA/Korea Południowa 2018
12.10 Dumbo – film familijny, FILM USA/Wielka Brytania/Australia/Kanada 2019
14.05 Czarownica – film fantasy, FILM USA/Wlk. Bryt. 2014
15.45 Kraina cudów – film FILM anim., Hiszpania/USA 2019
17.15 Batwoman (7) – przyg.
18.00 Aladyn – film fantasy, FILM USA 2019
20.10 Outsider (5) – serial krym.
21.10 Avenue 5 (3) – serial kom.
21.40 Pohamuj entuzjazm 10 (3)
22.25 Disaster Artist – dramat FILM biograficzny, USA 2017
0.10 Druga szansa – dramat FILM obyczajowy, USA/Wielka Brytania 2007

TNT

6.05 W kierunku zachodu FILM – western, USA 1959
7.25 Uciekająca panna młoda FILM – kom. romant., USA 1999
9.50 Duży – komedia, FILM USA 1988
11.55 Meet Bill – komedia, USA FILM 2007, wyk. Aaron Eckhart
13.45 Straszny film 2 – horror FILM komediowy, USA 2001
15.10 Straszny film 3 – horror FILM komediowy, USA 2003
16.50 Edward Nożycoręki FILM – komediodramat, USA 1990
19.00 Teściowie – komedia FILM sens., USA/Niemcy 2003
21.00 Ja, Irena i ja FILM – komedia, USA 2000
23.25 Uwaga! Nadchodzi FILM trener Gary – komedia, USA 2009

ALE KINO+

8.00 Mystery Road (1, 2) – serial krym., Australia 2018
10.20 W świecie emocji
11.25 Gang Rosenthala – komediodramat, Rumunia/USA/ FILM Wl./Pol./Fr. 2014
13.30 Siła marzeń – blok filmów krótkometrażowych
14.30 Po tamtej stronie FILM – komediodramat, Finlandia/Niemcy 2017
16.30 W nowych okolicznościach – blok filmów krótkometrażowych
18.00 Fikser – dramat obycz., FILM Rumunia/Francja 2016
20.10 Wielkie nadzieje FILM – melodramat, USA 1998
22.10 Wisting (4) – serial krym.
23.55 Tess – dramat obyczajowy, FILM Wlk. Bryt./Francja 1979

CANAL+ FILM

11.55 Nie przegap – mag. inf.
12.05 Łapu-capu
12.20 Wakacyjna terapia FILM – komedia, Francja 2018
13.55 Euforia – dramat przygodowy, Szwecja/Wielka FILM Brytania/Niemcy 2017
15.35 Łapu-capu extra
16.05 Nie przegap – magazyn informacyjny
16.15 Trzęsienie ziemi – film FILM katastroficzny, USA 1974
18.15 Królowa balu FILM – thriller, Kanada 2018
19.45 Łapu-capu
20.00 X-Men: Mroczna Phoenix FILM – film s.f., USA/Kanada 2019
21.55 Deadpool 2 – film FILM s.f., USA 2018
23.50 Alita: Battle Angel FILM – film s.f., USA 2019

SCI FI

6.00 Gwiezdne wrota 2 (7, 8)
8.00 Xena: Wojownicza księżniczka 3 (14, 15)
10.00 Star Trek: Enterprise (9, 10) – s.f., USA 2001
12.00 Gwiezdne wrota 2 (7, 8)
14.00 Xena: Wojownicza księżniczka 3 (16, 17) – serial przygod., USA 1998
16.00 Star Trek: Enterprise (11, 12) – s.f., USA 2001
18.00 Gwiezdne wrota 2 (9, 10)
20.00 Battlestar Galactica 2 (9, 10) – serial s.f., USA '05
22.00 Halloween: Powrót FILM – horror, USA 2002
0.00 Nieustraszeni bracia FILM Grimm – fantasy, USA/Czechy/Wlk. Bryt. 2005

PARAMOUNT CHANNEL

9.45 Upiorne święto FILM – komedia, USA 1997
11.35 Grunt to rodzinka 2 FILM – komedia, USA 1999
13.25 Książę w Nowym Jorku FILM – komedia, USA 1988
16.00 Pingwiny z Madagaskaru 3
18.00 Egzamin dojrzałości FILM – komedia seksualna, Niemcy/USA 2004
20.00 Ghost in the Shell – film FILM s.f., USA/Wlk. Bryt./Chiny/Indie/Hongkong 2017
22.15 Podejrzani – thriller, FILM USA/Niemcy 1995
0.30 W sieci pająka FILM – thriller, Niemcy/USA/Kanada 2001

FOX

5.10 Mentalista (19, 20)
7.00 Castle 6 (12, 13) – krym.
8.55 Kości 3 (6) – serial krym.
9.50 Rosewood (19) – krym.
10.45 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku 6 (9, 10)
12.40 Mentalista (21, 22)
14.30 Castle 6 (14, 15) – krym.
16.20 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku 6 (9, 10)
18.15 Chicago Fire 3 (13, 14)
20.10 Zabójcze umysły 12 (20)
21.00 Stumptown (1) – serial obyczajowy, USA 2019
22.00 Strefa skażenia (4)
23.00 Zmiana pasa FILM – thriller, USA 2002
1.00 Zabójcze umysły 12 (17, 18) – serial kryminalny

KINO TV

6.50 Delikatność – komedia FILM romantyczna, Francja 2011
9.00 Telezakupy – mag. rekl.
9.45 Letnie wino – dramat FILM obyczajowy, USA 2013
11.40 Poirot – Po pogrzebie (2)
13.40 Houdini: Magia miłości FILM – melodramat, Wielka Brytania/Australia 2007
15.40 10.5: Apokalipsa – film FILM katastrof., USA/Kan. 2006
17.30 Telezakupy – mag. rekl.
18.00 Wyzwanie miłości – komedia romant., Kan. 2009 FILM
19.55 Poirot – Sen – serial krym.
21.00 Wichry namiętności FILM – melodramat, USA 1994
23.50 Bałkańska vendetta FILM – film sens., USA 2017

CANAL+ SERIALE

13.15 Łapu-capu
13.20 Wrogowie: Prezydenci kontra FBI – Rok prezydentury (1) – dok.
14.15 Instynkt (9, 10) – krym.
15.40 Medyceusze – Władcy Florencji 3 (3, 4) – histor.
17.30 Obserwowani (5) – krym.
18.15 Terror w podziemiach 2 (1) – sens., Dania 2019
19.00 Nie przegap – mag. inf.
19.10 Dziki Bill (5) – serial krym.
20.00 Strefa mroku (7, 8)
21.25 Łapu-capu
21.30 Mały Grand Hotel – Duchy (3, 4) – kom., Pol. 2019
22.00 Strefa mroku (9, 10)
23.15 Kruk. Szepty słychać po zmroku (5) – krym.

CANAL+ FAMILY

13.45 Nie przegap – mag. inf.
13.55 Łapu-capu
14.00 Miasta rytm – Lublin
15.40 Kaczki z gęsiej paczki FILM – film anim., USA/Wielka Brytania/Chiny 2018
17.10 Nie przegap – mag. inf.
17.20 Zięć mojego życia FILM – komedia, Francja 2018
19.05 Dolina Muminków
19.30 Tajemnica Raoula Taburina – kom., Fr./Belgia 2018 FILM
21.00 Wymazać siebie – dramat FILM biograf., USA/Australia 2018
22.55 W domu innego – melodramat, USA/Wielka FILM Brytania/Niemcy 2019
0.40 53 wojny – melodramat, FILM Polska 2018

PREMIERA – pierwszy raz w telewizji   O – tylko dla dorosłych

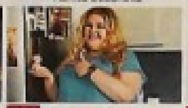
TLC
8.00 Salon sukien ślubnych: Wielka Brytania
9.00 Historie wielkiej wagi
11.00 Weselna izba przyjęć
12.00 Tatuaż do poprawki: wakacje (4)
13.00 Salon sukien ślubnych: Wielka Brytania
14.00 Wiza na miłość (1, 2)
16.00 Historie wielkiej wagi
18.00 Dr Pryszczyła (2) – Wągry i guzy
19.00 Salon sukien ślubnych: Polska (1, 2)
20.00 Studio urody (1)
20.30 Najcięższy nastolatek Ameryki

21.30 Historie wielkiej wagi (3) Spotkania z ludźmi, chorującymi na chorobliwą otyłość, którzy postanowili wreszcie zawalczyć o własne zdrowie.
23.30 Moje koszmarne stopy (1)
0.30 Dr Christian i wstydliwe choroby (1)
1.30 Nie do uwierzenia!

POLSAT CAFÉ
6.00 Fajka pokoju (193)
7.00 Biedni kontra bogaci (27)
8.00 Sekrety rodziny (19)
9.00 Małolaty (50)
10.00 Szpital dziecięcy (49)
11.00 Oszukane (14)
12.00 Jak matka z córką (4)
13.00 Panny młode z Atlanty
13.30 Suknie z second handu (1)
15.00 Shopping Queen (16)
16.00 Milionerzy bez grosza (12)
17.00 Nasz nowy dom (163)
18.00 Biedni kontra bogaci (28)

19.00 Miłość na talerzu (24) Uczestnik na podstawie zaproponowanego menu wybierze, z kim się umówi.
20.00 Zdrady (54)
21.00 Bogaty dom – biedny dom (5)
22.00 Gry małżeńskie (58)
23.00 Zdrady (88)
0.00 Błędy natury (5)

TVN STYLE
6.55 Kulisy sławy extra (7)
7.25 Afera fryzjera (4)
8.10 Co za tydzień
8.40 Apetyt na miłość (5)
9.40 W czym do ślubu? (4)
10.10 Sablewskiej sposób na modę (8)
10.55 Perfekcyjna pani domu
11.55 Kuchenne rewolucje (6)
12.55 Miłość od kuchni (5)
13.55 Stylowy projekt (5)
14.55 W czym do ślubu? (9)
15.25 Sztuka mięsa (11)
15.55 Ugotowani (1, 2)
17.55 Kuchenne rewolucje (11)
18.55 Gwiazdy prywatnie (1, 2) – Ranita Sobańska

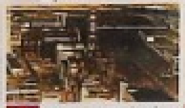


20.00 Dieta czy cud? (5)
20.45 Kosmetyczne rewolucje
21.25 Pani gadżet (4)
21.55 Pani gadżet erotycznie
22.25 Eks-tra zmiana (7)
23.25 W roli głównej (4)
23.55 Klinika naturalnego piękna (8)
0.25 Moja choroba to nie wszystko (7)

DISCOVERY CHANNEL
8.00 Przetrwać nad Jukonem
9.00 Superciężka pomoc drogowa (2)
10.00 Na podbój Alaski
11.00 Bimbrownicy
12.00 Ekstremalna Alaska
13.00 Nagi instynkt przetrwania: Elita
14.00 Stacja Alaska – Odwilż
15.00 Złomowisko PL (16)
16.00 Wyprawa w nieznane z Edem Staffordem
17.00 Port Rotterdam (3, 4)
18.00 Kolejarze (6)
19.00 Odjazdowe bryki braci Collins 4 (2)
20.00 Złomowisko PL (13)

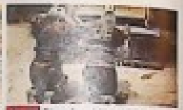
21.00 Wybuchowy program (1) Tory Belleci zbiera informacje na temat pirotechniki. Zdobytą wiedzą dzieli się z widzami.
22.00 Premiera: Zoom na architekturę – Tajemnice pustyni Nazca
23.00 Klan z Alaski (3)
0.00 Fani czterech kółek

TVP HISTORIA
10.35 Lodowa planeta (3)
11.30 Wpół do Trzeciej RP (20)
12.05 Pogranicze w ogniu (23)
13.10 Rzymskie wakacje
FILM – kom. romant., USA '53
15.15 Wielkie widowiska natury (2)
16.15 Spór o historię
16.50 Było, nie minęło – kronika zwiadowców historii
17.20 Flesz historii (479)
17.45 Historia Polski: Mój tata Madek
18.45 Polska Kronika Filmowa
19.00 Czas honoru (21)
19.55 Historia w postaciach zapisana



22.00 Archiwum zimnej wojny Twórcy dokumentu analizują przyczyny i dalekosiężne konsekwencje awarii czarnobylskiej elektrowni jądrowej.
22.40 Instynkt przetrwania (2)
23.35 Zamach na Kutscherę
0.10 Dziękujemy za Solidarność
0.40 Sensacje XX wieku

FOKUS TV
6.00 Wehikuł czasu – 3 lutego
6.05 Premiera: Łowcy cieni. Pod presją (28) – Casting
7.00 Wehikuł czasu – 3 lutego
7.20 Pod lupą (12)
7.45 Akcja renowacja USA (13)
8.20 OSP. Na ratunek! (1)
9.00 Rolnicy. Podlasie (1)
10.00 Stacja Australia (1)
10.55 Starożytni kosmici (8)
11.50 Okręty wojenne (6)
12.50 Rolnicy. Podlasie (8)
13.50 Wojny magazynowe (17-21)
16.15 Drwale (18, 19) – Kłody w ogniu; Wszyscy na pokład



17.55 Starożytni kosmici (9, 10) Autorzy serii ustalają, czy szamani pozostają w kontakcie z obcymi.
19.45 Premiera: Gwiazdy lombardu (25-29)
21.50 Rolnicy. Podlasie (9)
22.45 Okręty wojenne (7)
23.45 Tajne akta UFO (1)
0.40 Elektryczni (7, 8, 1)

METRO
10.00 Słodkie dziedzictwo
11.00 Remontowy biznes braci Scott
12.00 Rozmowy w toku
13.00 Przyjaciele (23, 24)
14.00 Przepis na życie 5 (10)
15.00 Detektywi. Na zlecenie 2
15.50 Dr House (21)
16.50 Detektyw do zadań specjalnych
17.20 Milionerzy
18.30 Metro 18
18.40 Co było dalej?
19.10 Gorączka złota
20.15 Kości 3 (9)
21.15 Kości (10)
22.15 Nie do uwierzenia!
23.15 Columbo (2)
1.15 Zawód: Bohater

ZOOM TV
9.45 Karpackie podróże małe i duże
9.55 TV Okazje
10.15 Zjawiska paranormalne
11.25 Zjawiska paranormalne 2
12.25 Mój wymarzony dom 5
14.15 Domy za miliony 2
15.30 Kalejdoskop Polski
15.55 Bliżej! Magazyn reporterów – Polska
16.25 Co ludzie powiedzą? 2
17.50 Wiedźmy 4 (17, 18)
18.55 Szeptunka 5 (13, 14)
20.00 Narzeczona ze Stambułu
21.00 Niezwykłe dzieci: szósty zmysł
22.05 Hity polskiego kabaretu 2
1.00 Niemi świadkowie zła 3
2.05 I love kabaret

FOOD NETWORK
14.15 Człowiek kontra jedzenie
15.15 10 zadań specjalnych Michela Morana
15.45 Wiem, co jem, i wiem, co kupuję
17.15 Zdrowo dla odmiany
17.45 Zamiana szefów kuchni
18.45 Człowiek, ogień i wyżerka
19.15 Makłowicz w drodze 3
19.45 Sztuka mięsa
20.15 Sexy kuchnia Magdy Gessler
20.45 Z gruntu zdrowo
21.15 Polska na patelni
21.45 Gotuj jak Iron Chef
22.45 Kuchnia dla odważnych
23.15 Pizza Hero
0.20 Człowiek kontra jedzenie

DISCOVERY SCIENCE
6.00 Jak to jest zrobione?
8.00 Wielka piątka
11.00 Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki
13.00 Jak to jest zrobione?
15.00 Jak działa wszechświat?
18.00 Jak to jest zrobione?
22.00 Na tropie kontaktu z kosmosu – serial dokumentalny, 2019
23.00 Wiadomość z kosmosu – serial fabularno-dokumentalny, USA 2014
1.00 Jak działa wszechświat? – serial dokumentalny, USA 2016
4.00 Zagadki wszechświata z Morganem Freemanem
5.00 Jak to jest zrobione?

NATIONAL GEOGRAPHIC
6.00 Katastrofa w przestworzach
7.00 Tajemnice najtrudniejszych napraw
8.00 Pułapki umysłu
9.00 Anatomia głupoty
10.00 Katastrofa w przestworzach
11.00 Chiny – rok 2049
12.00 Fabryki smaku
15.00 Fabryka domowych przedmiotów
16.00 Na krawędzi
17.00 Anatomia głupoty
18.00 Uliczne eksperymenty
19.00 Na krawędzi
20.00 Katastrofa w przestworzach
1.00 Maszyny bojowe

BBC EARTH
6.00 Zabójcza pogoda 3
7.00 Ścigając wodne potwory 4
8.00 Życie na pustkowiu 4
9.00 Cuda inżynierii 3
10.05 W okowach mrozu 2
11.00 Robot wam doradzi
12.00 Planety
13.05 Brytyjskie fabryki 5
14.10 W okowach mrozu 2
15.55 Piękno cywilizacje
17.00 Ścigając wodne potwory 4
17.55 Planety
18.55 Cuda inżynierii 3
19.55 Zabójcza pogoda 3
20.55 Życie na pustkowiu 4
21.55 W okowach mrozu 2
23.00 Planety
0.00 Nauka o śnie: jak spać lepiej

WP
7.00 Kocham, ale kłamię 2
9.00 WP Express
9.30 Jest sposób na wszystko
10.00 Królowie kiczu 2
11.00 Mam talent Ameryka
13.00 Jak zarobić na remoncie 2
15.00 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver
16.00 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 3
17.00 Wariaci za kierownicą 2
18.00 Top Gear 17
19.00 Mega samoloty
20.00 Mój przyjaciel, mój wróg
21.00 Zabójczy kochankowie
22.00 Mistrzowie Kabaretu 5
0.00 Kabaret na żądanie
1.00 Odradzające z natury

NOWA TV
8.45 Obraz dnia
9.30 Redakcja: Dział Śledczy
10.30 Małolaty (29)
11.30 Pielęgniarki (23)
12.30 Stoki (13)
13.30 Remontowe rewolucje
14.25 Niecodzienne domy
14.55 Łowcy małych domów
15.20 Przeprowadzka z miasta
16.20 Łowcy cieni. Pod presją
17.20 Gwiazdy lombardu 15
18.05 Nowa Rewia Kabaretowa
20.15 Łowcy cieni. Pod presją
21.00 Transporter (1, 2)
22.55 Celebrity Ghost Stories
0.50 Stacja Australia
1.50 Mini Nowa Rewia Kabaretowa

HGTV HOME & GARDEN
13.25 Kupujemy dom na plaży 11
13.55 Nowe życie na wyspie 6
14.25 House Hunters – Poszukiwacze domów
14.55 Nowe życie na Hawajach 11
15.55 Zarobić na remoncie
16.25 Dorota was urządzi!
18.00 Domowe rewolucje 4
19.00 Łowcy domów do remontu 7
20.00 Weekendowa metamorfoza
21.00 House Hunters – Poszukiwacze domów 5
22.00 Wielkie remonty 2
23.00 Zarobić na remoncie – Las Vegas

TRAVEL CHANNEL
13.50 Świat szeroko otwarty
14.20 Jestem z Polski
15.20 Mikrowyprawy
15.50 Smakuj świat z Pascalem
16.50 Hotele marzeń
17.20 Małe kraje, wielki sport
18.20 Subiektywny ranking naj...
18.50 Czy wiesz, że...
19.20 Niezwykłe Stany Prokopa
19.50 No to lecę!
20.50 Porada na wakacje. Chorwacja
21.20 ABC podróżnika
21.50 Kobieta na krańcu świata
22.20 COOL gadżet
22.50 Dziwaczne potrawy
23.50 Dziki Frank w Australii
0.50 Podróżnik na gazie

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD
8.00 Atak rekina
9.00 Wyspa dwóch monsunów
10.00 Największi myśliwi Afryki
11.00 Węże w mieście
12.00 Olśniewająca Ameryka
13.00 Chiny: ukryte królestwa
14.00 Królestwa drapieżników: Rebelia
15.00 Weterynarz z powołania
16.00 Niezwykły dr Pol
18.00 Dzika Sri Lanka
19.00 Cesar Millan na ratunek
20.00 Zadziwiająca przyroda
21.00 Elektryczne ryby Amazonii
22.00 Niezwykły dr Pol
23.00 Polowanie na wodne potwory
0.00 24 godziny w dżungli 3

POLSAT VIASAT HISTORY
7.00 II wojna światowa w kolorze
11.35 Tajna wojna
18.05 Cała prawda o Orient Expresie
19.05 Łowca militariów 2
20.00 Muzeum pełne tajemnic 10
21.00 II wojna światowa w liczbach
22.00 Wojny religijne: starcie tronów 2
23.00 Elżbieta I i jej wrogowie
0.00 Muzeum pełne tajemnic 10
0.55 Łowca militariów 2
1.45 II wojna światowa w liczbach
2.30 Wojny religijne: starcie tronów 2

KUCHNIA+
15.30 Jakubiak lokalnie 2
16.00 Restauratorzy kontra amatorzy 2
17.00 Grzeszne przyjemności z Jamiem
18.00 Francuskie wędrówki Julie 2
19.00 Kuchnia chińska z Konfucjuszem
19.50 Co się pija w Indiach?
20.15 Anthony Bourdain – miejsca nieznane
21.05 Tajemniczy świat ziół
22.00 Poszukiwacze smaków 2
23.00 Apetyt na Skandynawię
0.10 Widelcem po mapie

DOMO+
13.00 Telesprzedaż
14.00 Luksusowe domy z Omeną
14.35 Wielkie projekty 16
15.35 Małe i przewspaniałe
16.30 Meblokreacje 4
17.00 Remont w 48h 7
17.30 Remont po kosztach
18.30 Ucieczka na wieś 17
20.10 Cudotwórcy – kupno, sprzedaż 3
21.00 Zachwycające kurorty Tajlandii
22.00 Wielkie projekty 13
22.50 Pokochaj lub sprzedaj – Wielka Brytania 3
23.40 Hotelowa Polska

SUPER POLSAT
11.00 Nasz nowy dom
12.00 Misja Weteran
12.30 W rytmie serca (50)
13.30 Top Chef 5 – Polska 2015
15.00 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia 2
16.30 Twoja Twarz Brzmi Znajomo 5 – Polska 2016
18.30 Misja Weteran
19.00 Nasz nowy dom
20.00 Boski żigolo w Europie
FILM – kom., USA 2005
21.50 Carandiru – dramat kryminalny, Brazylia/Argentyna/Włochy 2003
1.00 Hotel 52 (16)

CANAL+ DOKUMENT
15.00 Ekstremalne wyzwania Marca Moureta
15.55 García Lorca. Księżyce Nowego Jorku
17.00 Karnawał w Salvadorze. Czarna piękność
17.55 Stereotypy
18.55 Byłam normalna. Spowiedź fanki boysbandu
20.30 Gadżety na wesoło
21.25 Tajniki telewizji – twórcy seriali
22.20 Coś poszło nie tak...: Telewizja 2
23.05 Sekretne historie brytyjskiego wywiadu

PLANETE+
10.00 Po dwóch stronach lustra wody
11.40 Skarby Chin – Yunnan
13.40 Szkocja z przestworzy
16.00 Zwierzęce Królestwa
17.00 Niewiarygodna planeta Ziemia
18.00 Maroko z góry
18.55 Historia niewolnictwa
21.00 Zakazany Paryż. Podziemia stolicy
22.00 Sam Neill śladami wypraw Cooka
23.00 Wielkie miłości wielkich artystów
0.50 Zdobywcy wulkanów 2

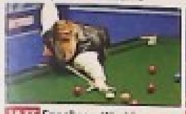
ID
6.00 Odkrywając zło
7.00 Śledztwo w sieci
9.00 Zbrodnia w sąsiedztwie
10.00 Morderstwo na prowincji
12.00 Miasteczko zbrodni
13.00 Zbrodnie, które wstrząsnęły Ameryką
15.00 Zbrodnia w sąsiedztwie
16.00 Na tropie mordercy
18.00 Sekrety zbrodni
19.00 Morderca wybrał mnie
21.00 Głos śmierci
22.00 Śmiertelna wyliczanka
23.00 Koszmar bez końca
1.00 Zbrodnia rozszyfrowana
4.00 Zbrodnia w sąsiedztwie

▶ – godzina zakończenia programu ○ – tylko dla dorosłych

TVP SPORT
8.10 Piłka nożna – Puchar Hiszpanii – 1/8 finału
8.25 Jeździectwo – Cavaliada Tour w Lublinie – GP
10.20 Piłka nożna – Puchar Włoch – ćwierćfinał: AC Milan – Torino FC
12.20 Piłka nożna – Puchar Włoch – ćwierćfinał: Inter Mediolan – ACF Fiorentina
14.10 Coppa Italia (8)
14.45 Piłka nożna – Puchar Hiszpanii – podsumowanie meczów 1/8 finału
17.00 Piłka nożna – Puchar Włoch – podsumowanie ćwierćfinałów

19.00 4-4-2 (1, 2) – magazyn
20.00 Sportowy wieczór
20.35 Gol Ekstra – magazyn
22.30 GOL – magazyn
23.10 Piłka nożna – Puchar Hiszpanii – podsumowanie meczów 1/8 finału
1.20 Piłka nożna – Eliminacje ME – podsumowanie występu Polaków

EUROSPORT 1
7.45 Kolarstwo przełajowe – MŚ – Dübendorf 2020
9.15 Kolarstwo – Vuelta a San Juan – 7. etap
10.00 Snooker – Turniej German Masters – finał
12.00 Narciarstwo alpejskie – PŚ w Roza Chutor
13.00 Narciarstwo alpejskie – Zawody PŚ w Ga-Pa
14.00 Skoki narciarskie – Zawody PŚ w Sapporo
16.20 Tenis – Turniej Australian Open w Melbourne
17.20 Igrzyska olimpijskie
18.50 Tenis – Turniej Australian Open w Melbourne



19.55 Snooker – World Grand Prix w Cheltenham – 1. dzień (live)
0.00 Wiadomości Eurosportu
0.05 Tenis – Turniej Australian Open w Melbourne – mecz finałowy gry pojedynczej mężczyzn
1.30 Skoki narciarskie – Zawody PŚ w Sapporo

POLSAT SPORT
8.30 7. strefa – magazyn
10.00 Siatkówka mężczyzn – PlusLiga – mecz: Ślepsk Malow Suwałki – Jastrzębski Węgiel
12.30 Siatkówka mężczyzn – PlusLiga – mecz: VERVA Warszawa ORLEN Paliwa – Aluron Virtu CMC Zawiercie
15.00 Gala tygodnika „Piłka Nożna” – widowisko
17.00 Puncher Extra Time
17.30 Siatkówka kobiet – Liga Siatkówki Kobiet – mecz: MKS Energa Kalisz – #VolleyWrocław (live)

20.30 Siatkówka mężczyzn – PlusLiga – mecz: BKS Visła Bydgoszcz – Asseco Resovia Rzeszów (live)
22.30 Siatkówka mężczyzn – Liga włoska – mecz: Sir Safety Conad Perugia – Kioene Padwa
1.00 Boks

TVP ABC
10.50 YooHoo na ratunek
11.05 Kuba i Śruba
11.20 Super Wings
11.35 Miś Uszatek
11.45 Masza i Niedźwiedź
11.55 Domisie
12.25 Smerfy
13.00 Zaczarowany świat
13.15 Świnka Peppa 6
13.25 Tabaluga
13.55 Miśionarki
14.30 Figo Migo
14.55 To Timmy! 2
15.10 Bella i Sebastian
15.25 Dinotrux
15.50 Inspektor Gadżet
16.05 Rescue Bots 3

16.30 Supa Strikas
17.00 Ronja, córka zbójnika
17.30 Nasze zwierzaki
17.50 YooHoo na ratunek
18.05 Lassie i przyjaciele
18.30 Trolle: impreza trwa!
19.00 Nowe przygody Piotrusia Pana
19.30 Nawet nie wiesz, jak bardzo Cię kocham

MINIMINI+
9.40 Kosmiczny Jet 2
10.05 Zafari
10.30 Esme i Roy
10.55 Barbie: W świecie gier
FILM – film anim., USA 2017
12.05 Enchantimals: Magiczne opowieści 2
12.15 Marta mówi
12.55 Wissper 2
13.10 Tęczowa Rubinka
13.35 My Little Pony: Przyjaźń to magia 9
14.00 Strażniczki tęczy
14.25 Barbie: Dreamhouse Adventures
14.55 Marta mówi
15.45 Gdzie jest Wally

16.10 Noddy: detektyw w krainie zabawek
16.35 Little People: Mali Odkrywcy 2
17.00 Zafari
17.35 Oli i Luna
18.00 Tomek i przyjaciele 23
18.25 Bob Budowniczy 21
19.00 Noddy: detektyw w krainie zabawek

TVP INFO
7.12 Jedziemy
8.00 Jedziemy dalej
8.15 Serwis Info
8.18 Minęła ósma
9.00 Serwis Info
9.11 Minęła dziewiąta
10.00 Serwis Info
15.29 Info dzień
17.00 Teleexpress
17.15 Teleexpress Extra – mag.
17.32 O co chodzi? – publ.
18.00 Panorama
18.20 Panorama opinii – publ.
18.37 O tym się mówi – publ.
19.30 Wiadomości
19.58 Gość „Wiadomości”
20.13 Minęła dwudziesta

20.50 Warto rozmawiać
21.40 Studio LOTTO
21.49 W tyle wizji
22.31 W tyle wizji extra
23.00 INFO wieczór
23.30 W akcji
23.55 Serwis Info
0.02 Wiadomości
0.30 Gość „Wiadomości”
0.55 Nie da się ukryć extra

CANAL+ SPORT
11.00 Piłka nożna – Liga angielska: Tottenham Hotspur – Manchester City FC
13.15 Piłka nożna – Liga hiszpańska – mecz: Real Madryt CF – Atletico Madryt
15.30 Piłka nożna – Liga niemiecka: Borussia Dortmund – 1. FC Union Berlin
17.45 Basket+
18.00 Bundesliga Highlights Show – magazyn piłkarski
19.00 LaLiga Highlights Show
20.00 Rugby – Puchar Sześciu Narodów – mecz: Francja – Anglia
22.00 Twardzielki – serial dok.
23.00 Sport News+ – magazyn
23.15 Basket+

EUROSPORT 2
13.30 Kolarstwo – Vuelta a San Juan – 7. etap
14.30 Snooker – Turniej German Masters – mecz finałowy
15.30 Narciarstwo alpejskie – PŚ w Roza Chutor
16.30 Narciarstwo alpejskie – Zawody PŚ w Ga-Pa
17.30 Tenis – Turniej Australian Open w Melbourne
18.30 Kolarstwo – Vuelta a San Juan – 7. etap
19.30 Skoki narciarskie – Zawody PŚ w Sapporo
22.00 Igrzyska olimpijskie
23.30 Kolarstwo przełajowe – MŚ – Dübendorf 2020
1.00 Narciarstwo alpejskie – PŚ w Roza Chutor

POLSAT SPORT NEWS
10.07 Piłka nożna – Liga holenderska – mecz: Feyenoord Rotterdam – FC Emmen
12.07 Snowboard – Zawody Pucharu Świata w Feldbergu
14.30 Snowboard – Zawody Pucharu Świata w Moskwie
17.00 Biathlon – MŚ juniorów – Lenzerheide 2020
19.30 Atleci – magazyn
20.00 Piłka nożna – Liga holenderska – mecz: AFC Ajax – PSV Eindhoven
22.30 Koszykówka mężczyzn – Energa Basket Liga – mecz: Asseco Arka Gdynia – WKS Śląsk Wrocław
1.00 Sporty walki – Babilon MMA

NICKELODEON
8.10 SpongeBob Kanciastoporty 3
9.00 Wróżkowie chrzestni 6
9.50 Harmidom 3
10.20 SpongeBob Kanciastoporty 9
11.40 SpongeBob Kanciastoporty 10
12.25 Sam & Cat
13.20 iCarly 2
14.15 Niebezpieczny Henryk 4
15.10 Alvinn!!! i wiewiórki 2
15.35 SpongeBob Kanciastoporty 7
16.05 LEGO City Adventures
16.30 SpongeBob Kanciastoporty 11
18.15 Niebezpieczny Henryk 2
19.10 Grzmotomocni

TELETOON+
12.35 To jakieś czary!
13.15 Gadający Tom i przyjaciele 3
13.35 Denver, ostatni dinozaur
14.05 Wishfart
14.30 Przygody Rocky'ego i Superktosia
14.55 Ernest i Rebeka
15.20 Polly Pocket
16.00 Trolle: impreza trwa! 2
16.25 Dom: Przygody Ocha i Tip
16.55 Siostry
17.15 To jakieś czary!
17.45 Polly Pocket
18.05 Mustang: Duch Wolności
18.30 Ernest i Rebeka
18.55 Siostry
19.20 Gadający Tom i przyjaciele 4

TVN 24
5.55 Powitanie Poranka TVN 24
6.00 Serwis informacyjny
7.30 Rozmowa Piaseckiego
7.45 Serwis informacyjny
12.00 Fakty w południe
13.00 Serwis informacyjny
15.00 15 na żywo
16.00 Fakty po południu
17.30 Teleserwis
18.00 Tak jest
19.00 Serwis informacyjny
19.25 Fakty po Faktach
20.00 Kropka nad i
20.35 Czarno na białym
21.15 Polska i świat
22.00 Szkło kontaktowe
23.00 Dzień po dniu
23.40 Bilans dnia
0.00 Fakty po Faktach

CANAL+ SPORT 2
11.00 Ekstrapaka – magazyn
12.00 Piłka nożna – PKO BP Ekstraklasa – mecz: Legia Warszawa – Wisła Płock
14.30 Piłka nożna – PKO BP Ekstraklasa – mecz: Jagiellonia Białystok – Lechia Gdańsk
17.00 Ekstraklasyka – magazyn
17.30 O co biega? – magazyn
18.00 Piłka nożna – Liga angielska: Tottenham Hotspur – Manchester City FC
20.00 Sport+ – magazyn
21.00 Koszykówka mężczyzn – NBA: Houston Rockets – New Orleans Pelicans
23.00 LaLiga Highlights Show

ELEVEN SPORTS 1
12.00 Piłka nożna – 2. liga niemiecka
13.00 Piłka nożna – Liga włoska
14.00 Piłka nożna – Liga hiszpańska
15.00 Piłka nożna – Liga niemiecka
16.00 Eleven Gol – magazyn
17.00 Piłka nożna – Liga włoska
18.00 Piłka nożna – Liga niemiecka
19.00 Piłka nożna – Liga hiszpańska
20.00 Eleven Gol – magazyn
20.40 Piłka nożna – Liga włoska – mecz: UC Sampdoria – SSC Napoli (live)
23.00 Eleven Gol – magazyn

POLSAT SPORT EXTRA
15.30 Łyżwiarstwo szybkie – Mistrzostwa czterech kontynentów – Milwaukee
17.30 Koszykówka mężczyzn – Energa Basket Liga – mecz: Asseco Arka Gdynia – WKS Śląsk Wrocław
19.50 Magazyn ligi holenderskiej
20.00 Puncher Extra Time
20.30 Gala tygodnika „Piłka Nożna” – widowisko
22.00 ATP World Tour Uncovered – magazyn tenisowy
22.30 Piłka nożna – Liga holenderska – mecz: Feyenoord – FC Emmen
1.00 Sporty walki – KSW

DISNEY CHANNEL
7.20 Znajdź mnie w Paryżu
8.25 Bizaardvark
9.20 Suite Life: Nie ma to jak statek
10.15 Blog na cztery łapy 2
11.10 Znajdź mnie w Paryżu
12.15 Bizaardvark
13.10 Suite Life: Nie ma to jak statek
14.05 Blog na cztery łapy 3
15.00 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot
15.55 Raven na chacie 2
16.20 Jessie 2
17.15 Rodzinka od środka
18.10 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot
19.00 Znajdź mnie w Paryżu

DISNEY JUNIOR
10.00 Vampirina
10.30 Pidżamersi
11.30 Klinika dla pluszaków: Dosia i szpital
12.00 Bingo i Rolly w akcji
13.00 Pidżamersi
14.00 Miki i raźni rajdowcy
14.30 T.O.T.S.
15.00 Elena z Avaloru
16.00 Blue
16.30 Myszka Miki: Zamieszani w przygody
17.00 Fancy Nancy Clancy
17.30 Vampirina
18.00 Pidżamersi
18.30 Lwia Straż
19.00 Jej Wysokość Zosia
19.30 Blue

POLSAT NEWS
6.00 Nowy dzień
7.45 Graffiti
8.00 Nowy dzień
9.00 W rytmie dnia
12.50 Wydarzenia
13.30 W rytmie dnia
15.50 Wydarzenia
16.10 Więcej Wydarzeń
16.30 Godziny szczytu
18.00 Punkt widzenia
18.50 Wydarzenia
19.15 Gość „Wydarzeń”
19.25 Wydarzenia i opinie
20.00 Polityka na ostro
21.15 Interwencja Extra
21.50 Wydarzenia
22.30 Dzień na świecie
23.00 Obraz dnia

NSPORT+
12.00 Siatkówka kobiet – Puchar Włoch – finał
14.35 Sport bez fikcji – film dok.
15.30 Wilusz w klubie – dokum.
16.45 Piłka nożna – Liga hiszpańska – mecz: Valencia CF – Celta Vigo
19.00 Koszykówka mężczyzn – NBA: Houston Rockets – New Orleans Pelicans
21.00 LaLiga Highlights Show
22.00 Czarny charakter
22.30 Piłka nożna – Liga hiszpańska – mecz: Real Madryt CF – Atletico Madryt
0.30 Sport News+

ELEVEN SPORTS 2
15.00 Piłka nożna – Liga włoska
16.00 Piłka nożna – Liga hiszpańska
17.00 Piłka nożna – Liga niemiecka
18.00 Piłka nożna – Liga włoska
19.00 Piłka nożna – 2. liga angielska
20.00 Piłka nożna – Liga niemiecka
21.00 Piłka nożna – Liga włoska
22.00 Piłka nożna – Liga hiszpańska
23.00 Piłka nożna – Liga niemiecka
0.00 Piłka nożna – Liga włoska

POLSAT PLAY
8.00 Pogromcy mitów
9.00 Autostrada przez piekło
10.00 Malanowski i partnerzy
12.00 Dorwać fachowca
13.00 Top 20 – Umrzeć ze śmiechu
14.00 Hardkorowy lombard
15.00 Wściekły świat
17.00 Hardkorowy lombard
18.00 Handlarze historią
19.00 Poszukiwacze historii
20.00 Druga wojna w kolorze
21.00 Poszukiwacze historii
22.00 Tajna historia XX wieku
22.30 Policjanci
23.00 Więzienie

TVN TURBO
14.15 Zakup kontrolowany
15.15 Zawodowi handlarze
16.00 101 napraw
16.30 Uwaga! Pirat!
17.15 Wojny samochodowe
18.00 Raport Turbo
18.15 Wyburzacze
19.00 Mechanicy
19.45 Zawodowi handlarze
20.30 Sportowe wpadki i wypadki
21.00 Wojny samochodowe
22.00 Raport Turbo
22.15 Klasyczny amerykański sen
23.15 Klimek kontra Duda

POLO TV
11.35 Dance w Polo TV
12.00 To hit!
12.35 Dance w Polo TV
13.00 To hit!
13.05 Tego słuchacie
14.30 I love disco
16.00 Lista przebojów Polo TV
16.30 Tylko dance – pr. muz.
17.00 To hit! – pr. muzyczny
17.15 Disco Studio – pr. muz.
19.15 Szalone lata 90.
20.00 I love Polo TV – najlepsze koncerty Polo TV
21.30 Disco Mix w Polo TV
23.00 Disco Relax – magazyn
0.00 Disco noc w Polo TV!

TV TRWAM
16.00 Informacje dnia
16.10 Sanktuaria polskie
16.30 Zew natury
16.55 Świadkowie
17.30 Okiem kamery
18.15 Rozmowy niedokończone
19.30 Przygody Monster Trucków – USA 2006
19.45 Modlitwa
20.00 Informacje dnia
20.20 Różaniec
21.00 Apel Jasnogórski
21.20 Informacje dnia
21.40 Polski punkt widzenia
22.00 Stan bezpieczeństwa państwa

DVB-T – stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

– Panią Teresę Lipowską (z pr.) traktuję jak moją trzecią babcię, a ona mnie jak swojego wnuka – deklaruje serialowy Mateusz. Na zdj. z Moniką Mielnicką (z l.).

– To mój pierwszy duży wątek w „M jak miłość", dzięki czemu mam do grania wiele bardzo ciekawych scen – mówi 18-letni aktor.

WYWIAD

M JAK MIŁOŚĆ | KRYSTIAN DOMAGAŁA

Skupiam się na maturze

Z „Emką" jest związany całe życie. Pierwszy raz był na planie, gdy miał cztery miesiące, a niedawno skończył osiemnaście lat.

20.55 TVP 2
SERIAL OBYCZAJOWY

Jak świętowałeś wejście w dorosłość?
Odbyła się impreza rodzinna. Spotkałem się też z najbliższymi znajomymi, w mniejszym gronie. Na bardziej huczne świętowanie szukam odpowiedniego miejsca.

Czy na planie „M jak miłość" również złożono Ci życzenia?
W dniu urodzin miałem zdjęcia. Dostałem od ekipy prezent – butelkę dobrej whisky. Zaśpiewano mi „Sto lat", zrobiliśmy zdjęcie grupowe i wróciliśmy do pracy. Było bardzo przyjemnie.

W tym roku roku kończysz liceum. Czy zamierzasz zdawać na studia aktorskie?
Na razie skupiam się na maturze, którą będę miał w maju. Ten cały czas spędzony na planie sprawił, że chciałbym iść tą drogą. Jednak od dziesięciu lat regularnie gram w piłkę nożną. Lubię aktywność fizyczną, więc rozważam także zdawanie na AWF. Mam jeszcze trochę czasu. Zobaczymy, co przyniesie przyszłość.

Twój bohater Mateusz przeżywa ostatnio burzliwe dni...
To dobry chłopak z charakterem, ale ewidentnie brakuje mu zdrowego rozsądku. Zakochał się w Lilce (Monika Mielnicka) i zatraci się w tym uczuciu. Teraz musi zmierzyć się z wieloma problemami.

Co zrobi, kiedy dowie się, że Lilka została zgwałcona?
Konsekwencje tego wydarzenia mocno skomplikują życie naszych bohaterów. Oboje będą ukrywać przed rodziną, że dziewczyna jest w ciąży. Mateusz otoczy ją opieką. Nawet jej się oświadczy!

Rozm. KUBA ZAJKOWSKI

SIŁA I HONOR | CHARLIZE THERON

Cień przeszłości

21.00 TV 4
DRAMAT OBYCZAJOWY

W filmie „Siła i honor" gra żonę Billy'ego (Robert De Niro), zawodowego nurka, który staje się wsparciem dla młodego żołnierza (Cuba Gooding Jr.). O swojej bohaterce Charlize Theron (44 l.) mówi: *– Jest kobietą twardą, lecz wrażliwą.* To samo aktorka może powiedzieć o sobie. Urodziła się w RPA. W 1990 roku, gdy miała 15 lat, podczas awantury domowej jej matka zastrzeliła ojca. Po tym traumatycznym doświadczeniu piękna Charlize postanowiła, że nigdy nie wyjdzie za mąż. Do dziś nie zmieniła zdania. Po kilku nieudanych związkach postanowiła być sama. Jej rodziną jest dwójka adoptowanych dzieci. MJ

W filmie „Siła i honor" jako Gwen, która przeżywa kryzys w małżeństwie. Na zdj. z Cubą Goodingiem Jr.

☑ – zaznacz, żeby nie zapomnieć obejrzeć

Zaplanuj swój dzień!

FILMY • ROZRYWKA • SERIALE • DOKUMENTY

PORANEK

- **8.00** SERIAL – POLSAT Café **Sekrety rodziny** (20) – serial paradokumentalny, Polska 2018-2019, 60 min → 9.00 ☐
- **9.40** DOK. – TVP Historia **Sensacje XX wieku: Zamach na papieża** – progr. hist., Polska 1998, 60 min → 10.40 ☐
- **10.00** SERIAL – TV Puls **Castle** (1, 2/10) – serial kryminalny, USA 2009, 82 min → 12.00 ☐
- **11.30** SERIAL – TTV HD **Sędzia Anna Maria Wesołowska 6** (1/30) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2019, 55 min → 12.25 ☐

POPOŁUDNIE

- **12.00** DOK. – Super Polsat **Misja Weteran** (1) – serial dokumentalny, Polska 2019, 47 min → 12.30 ☐
- **12.25** ROZR. – HGTV **Ogrodowe rewolucje 14** (10/13) – pr. rozrywkowy, 30 min → 12.55 ☐
- **14.00** DOK. – Discovery Channel **Stacja Australia** (1) – serial dokumentalny, Australia 2016, 60 min → 15.00 ☐
- **18.00** SPORT – TVP Sport **Piłka ręczna mężczyzn – PGNiG Superliga** mecz: PGE VIVE Kielce – ORLEN Wisła Płock **(na żywo)**, 150 min → 20.30 ☐

WIECZÓR

- **20.00** FILM – TVN Fabuła **Ostatni samuraj** – dramat hist., USA 2003, 154 min → 23.15 ☐
- **20.05** SERIAL – AXN **L.A.'s Finest** (1) – serial akcji, USA 2019, 44 min → 21.00 ☐
- **20.10** FILM – POLSAT **Pamięć absolutna** – dramat SF, USA/Kanada 2012, czyt. s. 25, 118 min → 22.45 ☐
- **20.30** SPORT – Eurosport 2 **Piłka nożna:** Puchar Niemiec – mecz 1/8 finału: Werder Brema – Borussia Dortmund **(na żywo)**, czyt. s. 26, 135 min → 22.45 ☐
- **21.00** FILM – TNT **Wojna państwa Rose** – kom., USA 1989, czyt. s. 24, 145 min → 23.25 ☐

DLA NOCNYCH MARKÓW

- **22.15** FILM – TVN **Naciągacze** – komedia krym., USA 2003, czyt. s. 24, 120 min → 0.50 ☐
- **22.40** FILM – TVN 7 **Batman: Początek** – film sensac., USA 2005, wyk. Christian Bale, czyt. s. 25, 141 min → 1.30 ☐

FOT. MTL MAXFILM, MARTA GOSTKIEWICZ (2), GETTY IMAGES, 20TH CENTURY FOX / ALBUM/EAST NEWS, POLSAT (2), TVN

PRAWDZIWE HISTORIE

DLACZEGO JA?

14.45 POLSAT — SERIAL PARADOK.

W każdym odcinku poznajemy innych bohaterów, którzy przeżywają życiowe kryzysy. Spada na nich tragedia, wywracając ich codzienność do góry nogami. Twórcy serialu stawiają na improwizację aktorów-amatorów, którzy na swój sposób interpretują pokazany na ekranie problem. W tym odcinku poznamy Dominikę, która odkrywa, że jej ojciec ma romans. Z wrażenia traci przytomność!

60 min → 15.50

UKRYTA PRAWDA

18.00 TVN — SERIAL PARADOK.

Akcja serialu rozgrywa się w Warszawie i jej okolicach. Jego bohaterami są ludzie, którzy przeżywają rodzinne kryzysy. Wraz z rozwojem akcji dowiadujemy się, kto w pokazanym konflikcie ma rację. W dzisiejszym odcinku poznamy małżeństwo, które nie jest ze sobą szczere. Co z tego wyniknie?

60 min → 19.00

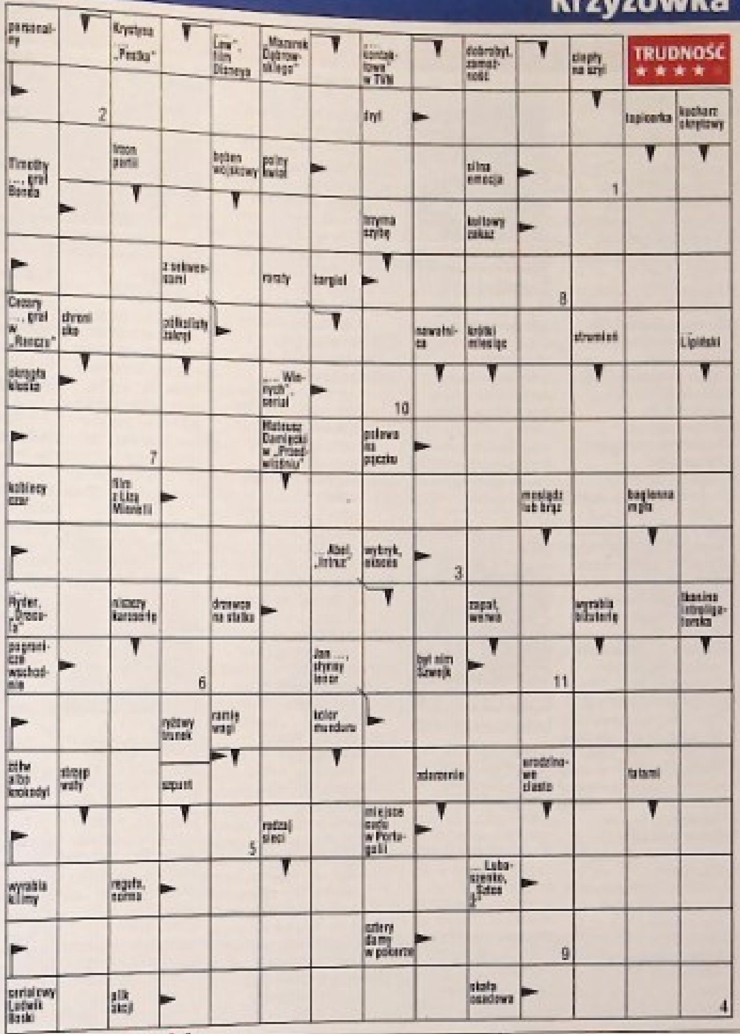
TRUDNE SPRAWY

20.45 POLSAT 2 — SERIAL PARADOK.

Serial zadebiutował na antenie 28 lutego 2011 roku i jest oparty na niemieckim oryginale „Familien im Brennpunkt". Tytułowe trudne sprawy dotyczą codziennych kłopotów, rodzinnych tajemnic, zdrad i oszustw, jakie przeżywają bądź się w nie wikłają bohaterowie. Zdjęcia kręcone są w okolicach Wrocławia. W najbliższym odcinku poznamy 43-letnią wdowę Ewę, która szuka miłości.

60 min → 21.45

TRUDNOŚĆ ★★★★



W tym tygodniu mamy dla Was:

Wybierz nagrodę lub gotówkę

650 zł

Nagroda: GOTÓWKA
Kod: HA.RA.5.rozwiązanie
wyślij pod numer 7365

lub wybierz ①

Maszynka do mielenia mięsa BOSCH MFW3X18B

Kod: HA.RB.5.rozwiązanie
wyślij pod numer 7365 ②

lub wybierz

Drukarka Epson EcoTank M1100

Kod: HA.RC.5.rozwiązanie
wyślij pod numer 7365 ③

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11

Wpisz rozwiązanie (bez naklejania kratek) do kuponu na stronie 98.

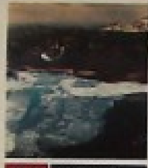
2/5 **WYGRYWAJ Z NAMI!**

Nagrodę z numeru 52. wygrała Celina Wróbel, Sulejówek. Serdecznie gratulujemy, a Państwa zapraszamy do gry!

Weź udział w losowaniu nagród, rozwiąż krzyżówkę, wybierz nagrodę i wyślij SMS z rozwiązaniem i kodem prezentowanym przy nagrodzie pod nr 7365, np. aby zagrać o nagrodę pieniężną, wyślij HA.RA.5.rozwiązanie (bez używania polskich znaków). Rozwiązanie można również wysłać za pomocą kuponu ze strony 98. Nazwiska laureatów i prawidłowe rozwiązania z bieżącego wydania podamy w numerze 10/2020. Koszt wysłania 1 SMS-a to 3,69 zł (z VAT). Usługa dostępna we wszystkich polskich sieciach telefonii komórkowej. Na rozwiązania czekamy do 9.02.2020 r. Regulamin na www.regulaminy.pl/k5

TVP 1

5.40 **Jaka to melodia?** ○ – teleturniej muzyczny
6.20 **Przysięga** (100) – telenowela, Turcja 2019
7.05 **Elif** (658) – serial obyczajowy, Turcja 2014-2017
8.00 **Wiadomości, Pogoda**
8.15 **Kwadrans polityczny** – program publicystyczny
8.40 **Korona królów** (326) – telenowela historyczna, Polska 2019
9.20 **Ranczo 8** (98) – serial obyczajowy, Polska 2014
10.20 **Komisarz Alex 8** (100) – serial kryminalny, Polska 2016
11.05 **Ojciec Mateusz 21** (268) – serial kryminalny, Polska 2019
12.00 **Wiadomości**
12.15 **Agrobiznes** – magazyn
12.30 **Agropogoda**
12.35 **Magazyn rolniczy** ○
12.50 Natura w Jedynce: **Japonia z góry** (1/5): Wspaniała dzika północ – serial dok., Francja 2018 (patrz obok)
14.00 **Elif** (659) – serial obyczajowy, Turcja 2014-2017
15.00 **Wiadomości, Pogoda**
15.15 **Alarm!** – magazyn interwencyjny
15.35 **Gra słów. Krzyżówka** (96) – teleturniej, Polska
16.05 **Przysięga** (101) – telenowela, Turcja 2019
Emir szykuje niespodziankę dla żony. Nigar odkrywa, że jest w ciąży. Layla informuje Taciego o zmianie planów. Zostawia Masal wiadomość. **55 min**
17.00 **Teleexpress, Pogoda**
17.25 **Jaka to melodia?** ○ – teleturniej muzyczny
18.00 **Klan** (3603) – telenowela, Polska 2019
18.30 **Korona królów** (327) – telenowela historyczna, Polska 2019
18.55 **Jeden z dziesięciu** ○ – teleturniej
19.25 **Sport**
19.30 **Wiadomości, Pogoda**



12.50 DOKUMENT
Japonia z góry (1)
Wycieczka na wyspę Hokkaido. Na jej wschodnim krańcu znajduje się zbiornik Mashu. Południe kusi parkiem Akan z jeziorem o tej samej nazwie, będącym dawną kalderą. Widzowie zobaczą z niezwykłej perspektywy także półwysep Shiretoko, najdziksze miejsce w Japonii. **70 min**

20.30 TELENOWELA
Leśniczówka (190)
Czesiek obserwuje, jak Beata (Marta Chyczewska, zdj.) całuje się z Wigrowskim (Michał Gadomski, zdj.), a nad ranem wyrzuca go z domu. Wieczorem prześladowca zakrada się do środka. Inga idzie do Poli, by pożyczyć kilka horrorów. Widać czułą scenę między Kasią a Majewskim. Donosi o tym leśniczemu. Jacek stara się pocieszyć przygnębioną Magdę. **25 min**

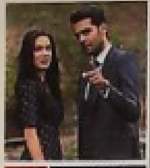
20

20.10 **Alarm!** – magazyn interwencyjny
20.30 **Leśniczówka** (190) – telen., Polska 2019 (patrz obok)
Żdziebłowska odkrywa, że zapisało się do niej kilku pacjentów. Jednak stoi za tym Czesława. **25 min**
20.55 **„Zniewolona". Kulisy** (20)
21.05 **Zniewolona** (20) – serial kostiumowy, Ukraina 2019 (patrz obok)
21.55 **Magazyn Ekspresu Reporterów**
23.00 **Ocaleni** – reality show
0.05 **Głębia ostrości** – cykl rep.
0.35 **Frontera** – dramat obyczajowy, USA 2014, reż. Michael Berry
FILM ★★
Meksykanin zostaje oskarżony o zabójstwo żony byłego szeryfa. Ten nie wierzy w jego winę. **115 min**
2.30 **Bez tożsamości 2** (9, 10) – serial kryminalny, Hiszpania 2016 ▶ 4.10

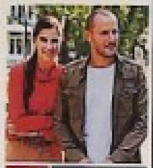
21.05 KOSTIUMOWY
Zniewolona (20)
Aleksiej (Aleksiej Jarowienko, zdj.) myśli, że to Katerina (Katerina Kowalczuk, zdj.) została wychłostana. Urządza u Czerwińskich awanturę, nazywając Grigorija tchórzem i złodziejem. Ten wyzywa Kosacza na pojedynek. Katia prosi ukochanego, by więcej się z nią nie widywał. **50 min**

TVP 2

4.40 **Koło fortuny** (308) ○ – teleturniej, Polska
5.20 **Doktor Kleist – lekarz rodzinny** (32) – serial obyczajowy, Niemcy 2008
6.15 **Program ekumeniczny**
6.40 **Familiada** ○ – teleturniej
7.15 **Pytanie na śniadanie**
11.25 **Rodzinka.pl** (84) – serial komediowy, Polska 2013
11.55 **Barwy szczęścia** (2186) – serial obyczajowy, Polska 2019
12.30 **Koło fortuny** (637) ○ – teleturniej, Polska
13.05 **Va banque** (19) – teleturniej, Polska
13.35 **Na sygnale** (246) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2019
14.10 **M jak miłość** (1490) – serial obyczajowy, Polska 2020
15.10 **Doktor Kleist – lekarz rodzinny** (59) – serial obyczajowy, Niemcy 2014
Anna nie czuje się dobrze w mieszkaniu brata. Liczy, że znajdzie inne lokum. Zaczyna również zastanawiać się, czy związek z Christianem ma sens. **50 min**
16.00 **Koło fortuny** (689) ○ – teleturniej, Polska
16.35 **Familiada** ○ – teleturniej
17.10 **Więzień miłości** (233) – telenowela, Turcja 2016-2018 (patrz obok)
18.00 **Panorama, Pogoda**
18.30 **Va banque** (20) – teleturniej, Polska
18.55 **Rodzinka.pl** (190) – serial komediowy, Polska 2016
Maria popada w rozpacz, przyglądając się swojej figurze po ciąży. Zastanawia się również, komu powierzyłaby opiekę nad Szymonkiem, gdyby jej zabrakło. Gotowa jest zaufać w tej kwestii wszystkim z wyjątkiem Marka. **40 min**
19.35 **Barwy szczęścia** (2186) – serial obyczajowy, Polska 2019

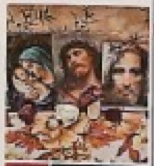


17.10 TELENOWELA
Więzień miłości (233)
Omer (Erkan Meric, zdj.) próbuje wyznać Salimowi prawdę o ślubie z jego córką. Zehra (Hazal Subasi, zdj.) jest tym bardzo przejęta. W końcu emocje biorą górę – kobieta mdleje. Sadi zabiera Sabah wszystkie oszczędności na poczet spłaty długów. **50 min**



20.10 OBYCZAJOWY
Barwy szczęścia (2187)
Dziennikarze nie dają spokoju Józkowi. Piłkarz postanawia udzielić wywiadu, w którym będzie miał szansę się obronić. Regina (Kamila Kamińska, zdj.) mimo bólu nadgarstków nie rezygnuje ze spotkania z Arletą oraz Remkiem. Ku zaskoczeniu kobiet Białkowski oznajmia, że po nagraniu demo planuje spędzić czas z żoną. **30 min**

20.10 **Barwy szczęścia** (2187) – serial obyczajowy, Polska 2019 (patrz obok)
20.40 **Kulisy serialu „M jak miłość"** – cykl felietonów
20.55 **M jak miłość** (1491) – serial obyczajowy, Polska 2020
21.50 **Lepsza połowa** (10) – serial komediowy, Polska 2019
22.20 **Zainwestuj w marzenia 2** (17) ○ – serial obyczajowy, Polska 2019
22.30 **Młodzi lekarze 3** (10-ost.) – telenowela dokumentalna, Polska 2018
23.30 Ludzkie historie: **Z pogranicza cudu** – film dokum., Polska 2016 (patrz obok)
0.25 **Rodzinka.pl** (273) – serial komediowy, Polska 2019
0.55 **Zaginiona** (5) – serial obyczajowy, Polska 2002
2.00 **Lato 1993** – dramat psychologiczny, Hiszpania 2017 (opis str. 56) ▶ 3.40
FILM ★★★



23.30 DOKUMENT
Z pogranicza cudu
Opowieść o nietypowej pasji emerytowanego górnika, Wiesława Konecznego. Mężczyzna z pomocą żony pracuje nad książką. Opisuje w niej spotkania ludzi ze światem nadprzyrodzonym. Dokumentuje ludowe legendy, historie znajomych, a także własne odkrycia. **55 min**

POLSAT

4.55 **Disco Gramy** – pr. muz.
5.40 **Telezakupy TV Okazje**
6.00 **Nowy dzień** – pr. inform.
9.00 **Malanowski i partnerzy** (283, 284) – serial fab.-dokumentalny, Polska 2011
10.00 **Dzień, który zmienił moje życie** (16) – serial paradokumentalny, Polska 2014
11.00 **Dlaczego ja?** (809) – serial paradokumentalny, Polska 2018
12.00 **Gliniarze** (360) – serial paradokumentalny, Polska 2019
13.00 **Trudne sprawy** (856) – serial paradokumentalny, Polska 2019
14.00 **Pierwsza miłość** (3005) – serial obyczajowy, Polska 2020
14.45 **Dlaczego ja?** (942) – serial paradokumentalny, Polska 2019
15.50 **Wydarzenia**
16.10 **Pogoda**
16.15 **Interwencja** – magazyn reporterów
16.30 **Na ratunek 112** (285) – serial paradokumentalny, Polska 2018
17.00 **Gliniarze** (215) – serial paradokumentalny, Polska 2018
Znaleziono zwłoki 15-letniej Kasi. Detektywi podejrzewają napaść na tle seksualnym. Tymczasem wychowanek domu dziecka zgłasza zaginięcie siostry. **60 min**
18.00 **Pierwsza miłość** (3006) – serial obyczajowy, Polska 2020
Kulas rozbija siekierą komputer kupiony przez Bartka. Tym razem bliscy nie mają zamiaru wybaczać mu agresywnego zachowania. Odrzucony mężczyzna postanawia zemścić się na rywalu. **50 min**
18.50 **Wydarzenia, Sport**
19.25 **Pogoda**
19.30 **Świat według Kiepskich** (252) – serial komediowy, Polska 2007 (patrz obok)

19.30 KOMEDIOWY
Świat według Kiepskich (252)
Paździoch (Ryszard Kotys, zdj.) zamierza kandydować na radnego. Twierdzi, że popierają go wszyscy sąsiedzi, a nawet mieszkańcy dzielnicy. Ferdynand jednak uważa, że Marian nie zasługuje na tak odpowiedzialne stanowisko. **40 min**

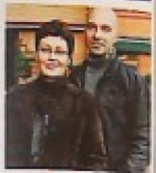
20.10 DRAMAT SF
Pamięć absolutna
Przyszłość. Żądny wrażeń robotnik Douglas Quaid (Colin Farrell, zdj.) poddaje się procedurze wszczepienia wspomnień. Zabieg się komplikuje. W efekcie mężczyzna jest poszukiwany przez policję. By się ratować, dołącza do ruchu oporu, na czele którego stoi charyzmatyczny Matthias (Bill Nighy). Renegat próbuje odzyskać tożsamość. **155 min**

20.10 **Pamięć absolutna** – dramat s.f., USA/Kanada 2012, reż. Len Wiseman, wyk. Colin Farrell, Jessica Biel, Kate Beckinsale, Bill Nighy (patrz obok)
FILM ★★★
W filmie wystąpił także Ethan Hawke, jednak scena z jego udziałem została ostatecznie wycięta. Można ją zobaczyć tylko w reżyserskiej wersji filmu. Aktor wcielał się wówczas w pojawiającego się w retrospekcji tajemniczego Hausera. **155 min**
22.45 **Negocjator** – film sensacyjny, USA/Niemcy 1998, reż. F. Gary Gray, wyk. Samuel L. Jackson, J.T. Walsh, Kevin Spacey, David Morse (patrz obok)
FILM ★★★
1.40 **Nasz nowy dom** (138, 139) – reality show, Polska 2019
3.40 **Tajemnice losu** – program rozrywkowy

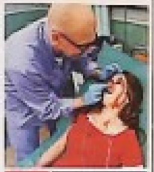
22.45 SENSACYJNY
Negocjator
Policyjny mediator Danny (Samuel L. Jackson, zdj.) zostaje wplątany w morderstwo kolegi, który poinformował o defraudacji w szeregach stróżów prawa. Bierze zakładników i żąda sprowadzenia negocjatora, Sabiana (Kevin Spacey). Z jego pomocą chce dowieść swojej niewinności. **175 min**

TVN

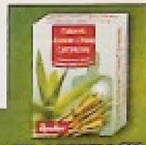
4.50 **Uwaga!** – magazyn reporterów, Polska
5.15 **Mango** – telezakupy
6.00 **Kuchenne rewolucje** (9) – program rozrywkowy, Polska 2018
7.20 **Doradca smaku** (39) – mag.
7.30 **Dzień Dobry TVN** – mag.
11.00 **Ukryta prawda** (750) – serial paradokumentalny, Polska 2017
12.00 **Szkoła** (384) – serial paradokumentalny, Polska 2017
13.00 **19+** (471, 472) – serial paradokumentalny, Polska 2019
14.00 **Detektywi** (360, 361) – serial fabularno-dok., Polska 2008 (patrz obok)
15.00 **Szpital** (314) – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016 (patrz obok)
16.00 **Szkoła** (385) – serial paradokumentalny, Polska 2017
Licealiści Sebastian i Kamila kilka tygodni temu zaczęli ze sobą chodzić. Chłopak zmusza partnerkę, by poszła z nim do łóżka. **60 min**
17.00 **Kuchenne rewolucje** (2): Tychy, restauracja Colloseum – program rozrywkowy, Polska 2011
18.00 **Ukryta prawda** (751) – serial paradokumentalny, Polska 2017
Asia odkrywa, że jej mąż Andrzej wspiera finansowo byłą partnerkę ojca, Patrycję. To jednak nie jedyne zmartwienie kobiety. **60 min**
19.00 **Fakty**
19.35 **Sport, Pogoda**
19.40 **Raport smogowy** – poznaj kolory powietrza
19.50 **Uwaga!** – magazyn reporterów, Polska



14.00 FAB.-DOKUM.
Detektywi (360, 361)
Do Maćka Friedka (zdj.) zgłasza się młody mężczyzna. Dotychczas pracował za granicą. Przed wyjazdem jego dziewczyna zaszła w ciążę. Teraz nie rozmawia z partnerem i zachowuje się nietypowo. Klient podejrzewa, że dokonała aborcji. **60 min**



15.00 PARADOKUM.
Szpital (314)
Na oddział trafia 28-letnia Sylwia, która straciła przytomność na ulicy. **60 min**



Reutter
W APTEKACH I ZIELARNIACH
CUKIERKI ALOESOWE – SEKRET URODY, DOBREGO SAMOPOCZUCIA, WZMOCNIENIA ODPORNOŚCI.
REKLAMA

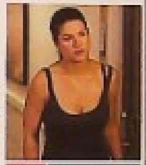
20.10 **Doradca smaku** (12) – mag.
20.15 **Bestsellery Empiku 2019** – widowisko, Polska 2020
Nagrody zostaną przyznane twórcom książek, płyt i filmów, które w ostatnim roku zdobyły największą popularność wśród Polaków. **120 min**
22.15 **Naciągacze** – komedia kryminalna, USA 2003, reż. Ridley Scott, wyk. Nicolas Cage, Alison Lohman, Sam Rockwell (patrz obok)
FILM ★★
Podczas przesłuchania 22-letnia Alison Lohman swoim zachowaniem i ubiorem zdołała przekonać reżysera, że jest nastolatką. **155 min**
0.50 **Superwizjer** – magazyn reporterów
1.30 **Kuba Wojewódzki** (1/13) – talk-show, Polska 2018
2.30 **Mentalista 5** (17) – serial kryminalny, USA 2012-2013
3.30 **NOC Magii** – interaktywny program rozrywkowy

22.15 KOM. KRYM.
Naciągacze
Fałszerz Roy Waller (Nicolas Cage, zdj.) cierpi na wiele fobii. Podczas spotkań terapeutycznych u dr. Kleina dowiaduje się, że ma czternastoletnią córkę Angelę (Alison Lohman). Dziewczyna zjawia się w jego domu. Jak się okazuje, odziedziczyła po tacie skłonności do oszustw. **155 min**

TV PULS

6.00 **Nash Bridges** (22, 23) – serial sens., USA 1997
8.00 **Lombard. Życie pod zastaw 3** (121) – serial obyczajowy, Polska 2018
9.00 **Rodzinny interes 2** (51) – serial obyczajowy, Polska 2019
10.00 **Castle** (1, 2) – serial kryminalny, USA 2009
12.00 **Kobra – oddział specjalny** (4, 5) – serial sensacyjny, Niemcy 2018
Po trzęsieniu ziemi pęka tama nad wioską, w której mieszka Semir. Wydaje się, że na autostradzie nie ma poszkodowanych, dopóki Semir i Paul nie znajdują ciała Olega Niedera w bagażniku samochodu. **120 min**
14.00 **Agenci NCIS: Los Angeles 7** (23) – serial sensacyjny, USA 2015 (patrz obok)
15.00 **Lombard. Życie pod zastaw 3** (122) – serial obyczajowy, Polska 2018
16.00 **Rodzinny interes 2** (51, 52) – serial obyczajowy, Polska 2019
Rolnicy przywożą do warsztatu zepsuty traktor. Naprawa jest pilna, ponieważ sprzęt może pomóc w zabezpieczeniu gospodarstw przed powodzią. Mechanicy godzą się potraktować sprawę priorytetowo. **120 min**
18.00 **Lombard. Życie pod zastaw 5** (219, 220) – serial obyczajowy, Polska 2019
Krzysiek pracuje w eleganckiej restauracji jako pomocnik szefa kuchni. Krytyk kulinarny zachwyca się jego daniem. Następnego dnia chłopak zostaje oskarżony przez przełożonego o kradzież trufli. **120 min**

14.00 SENSACYJNY
Agenci NCIS: Los Angeles 7 (23)
Po pożarze z zabezpieczonego kontenera należącego do Departamentu Obrony znikają dokumenty, które zawierały informacje o osobach podejrzanych o terroryzm. Sam (LL Cool J, zdj.) i Callen (Chris O'Donnell, zdj.) muszą odnaleźć te akta. **60 min**



20.00 SENSACYJNY
We krwi
Ava (Gina Carano, zdj.) pragnie zerwać z mroczną przeszłością. Udaje się z mężem w podróż poślubną na Karaiby, gdzie jej wybranek znika w tajemniczych okolicznościach. Zdesperowana kobieta postanawia go odszukać. **125 min**

20.00 **We krwi** – film sensacyjny, USA/Wielka Brytania/Portoryko 2014, reż. John Stockwell, wyk. Gina Carano, Cam Gigandet, Danny Trejo (patrz obok)
FILM ★
Zdjęcia do filmu powstały w Portoryko. Główną rolę zagrała zawodniczka boksu tajskiego i mieszanych sztuk walki, Gina Carano. **125 min**
22.05 **Najlepsi z najlepszych 4: Bez ostrzeżenia** – film sensacyjny, USA 1998, reż. Phillip Rhee, wyk. Phillip Rhee, Ernie Hudson, Tobin Bell (patrz obok)
FILM ★★
0.00 **Operacja Samum** – dramat sensacyjny, Polska 1999, reż. Władysław Pasikowski
FILM ★★
Syn byłego asa polskiego wywiadu, Józefa Mayera (Marek Kondrat), zostaje uwięziony w Iraku. Ojciec rusza mu na pomoc. **110 min**
1.50 **Zobacz to!**

22.05 SENSACYJNY
Najlepsi z najlepszych 4: Bez ostrzeżenia
Mistrz taekwondo Tommy Lee (Phillip Rhee) wchodzi przez przypadek w posiadanie danych wykradzionych gangowi fałszerzy pieniędzy. Yunika (Thure Riefenstein, zdj.) i inni bandyci chcą odzyskać materiały potrzebne do produkcji banknotów. **115 min**

TVN 7

5.05 **Szkoła** (169) – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016
6.10 **Mango** – telezakupy
7.30 **Sędzia Anna Maria Wesołowska** (348) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2007-2008
8.35 **Ukryta prawda** (572, 573) – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016
10.40 **Mango** – telezakupy
11.00 **Idealna niania 4** (5) – reality show, Polska 2014
11.45 **Zakochani po uszy 3** (153) – telenowela, Polska 2020
12.20 **Sąd rodzinny** (39) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2008
13.20 **Szpital** (421) – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016
14.20 **Sędzia Anna Maria Wesołowska** (349) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2007-2008
15.20 **Ukryta prawda** (474) – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016 (patrz obok)
16.20 **Sąd rodzinny** (40) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2008
17.20 **SOS. Ekipy w akcji** (31) – serial paradokumentalny, Polska 2018
18.20 **Brzydula** (121, 122) – serial komediowy, Polska 2009
Marek próbuje umówić się z Ulą. Maciek i Ala uważają, że dziewczyna nie powinna wracać do firmy. Jasiek wyjeżdża do RPA. **70 min**
19.30 **Zakochani po uszy 3** (154) – telenowela, Polska 2020
Sabina przypadkiem odkrywa, że Zosia zamierza sprzedać dziecko. Kuba ma złe przeczucia. Sylwię odwiedza jej nowy adwokat. **30 min**

15.20 PARADOKUM.
Ukryta prawda (474)
26-letnia pracownica pizzerii, Monika, spotyka się z Grześkiem, kurierem. Dziewczynę od jakiegoś czasu nęka nieśmiały brat kolegi, Dominik. Wielbiciel wciąż szuka kontaktu ze swą sympatią. Wkrótce ktoś włamuje się do jej mieszkania. **60 min**

20.00 DRAMAT
Teoria wszystkiego
Astrofizyk Stephen Hawking (Eddie Redmayne, zdj.) poznaje studentkę Jane (Felicity Jones). Stają się nierozłączni. Ich szczęście burzy zdiagnozowanie u naukowca stwardnienia zanikowego bocznego. **160 min**

20

20.00 **Teoria wszystkiego** – dramat biograficzny, Wielka Brytania/Japonia/USA 2014, reż. James Marsh, wyk. Eddie Redmayne, Felicity Jones, Tom Prior, Sophie Perry (patrz obok)
FILM ★★★
Za rolę genialnego naukowca Eddie Redmayne otrzymał Oscara. Partneruje mu nominowana do Nagrody Akademii Felicity Jones. **160 min**
22.40 **Batman: Początek** – film sensacyjny, USA 2005, reż. Christopher Nolan, wyk. Christian Bale, Michael Caine, Liam Neeson, Katie Holmes (patrz obok)
FILM ★★★
Pierwszy film Christophera Nolana odświeżający całą serię. Reżyser nadał mu mroczny klimat. **170 min**
1.30 **Kości 11** (4) – serial kryminalny, USA 2015-2016
2.35 **NOC Magii** – interaktywny program rozrywkowy ▶ 5.00

22.40 SENSACYJNY
Batman: Początek
Milioner Bruce Wayne (Christian Bale, zdj.) podróżuje po świecie targany żądzą zemsty za śmierć rodziców. W Azji uczy się sztuk walki. Po powrocie do Gotham, ukryty za maską nietoperza staje do walki z bandytami. Jego sojusznikiem jest wynalazca Fox (Morgan Freeman, zdj.). **170 min**

▶ – godzina zakończenia programu
PREMIERA – pierwszy raz w telewizji ○ – dla wszystkich ○ – tylko dla dorosłych DVB-T – stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

Tele Tydzień

RMF Dołącz do zdobywców... ...nagrody głównej w Super Loterii w RMF FM! Może to na Ciebie czekają setki tysięcy złotych w sejfach wypchanych gotówką.

TVP 3

10.45 Szlakiem miejsc niezwykłych: Fomelki historii
11.00 Ktokolwiek widział, ktokolwiek wie
11.35 W tyle wizji
12.15 Co niesie dzień
12.30 Gra słów. Krzyżówka
13.00 Operacja zdrowie!
13.35 Agrobiznes
13.55 Agropogoda
14.00 Program lokalny
15.05 Meandry uczuć (34)
15.45 Powrót do przeszłości
16.00 Telekurier
16.30 Kryminalna siódemka
16.45 Dziennik regionów – tematy dnia
17.00 Kwartet
17.30 Program lokalny
20.00 Korona królów (327)

KULINARNY

20.30 To je Borowicz. Podróże ze smakiem (8) – Polska 2018
Prowadzący jedzie do Parku Narodowego Peak District w Anglii – regionu, który słynie z hodowli owiec. Zabiera widzów w podróż do wnętrza ziemi i na spotkanie z lokalną kuchnią. 30 min

21.00 Twój wybór
21.30 Program lokalny
22.00 Dziennik regionów
22.20 Echa dnia – pr. publ.
22.45 Kryminalna siódemka
23.00 Alarm
23.20 W tyle wizji – pr. pub.
0.00 W tyle wizji extra
0.25 Listy do PRL-u

TVP 3 jest nadawcą programów regionalnych: Białystok, Bydgoszcz, Gdańsk, Gorzów, Katowice, Kielce, Kraków, Lublin, Łódź, Olsztyn, Opole, Poznań, Rzeszów, Szczecin, Warszawa, Wrocław

TVP POLONIA

12.25 Wiadomości
12.40 Historia jednego obrazu
12.50 Nad Niemnem – magazyn
13.10 Barwy szczęścia (2123)
13.45 Dziewczyny ze Lwowa 4 (38)
14.35 O zwierzętach i ludziach
15.45 Wiadomości
15.55 Korona królów (310)
16.25 Zakochaj się w Polsce
16.50 Margolcia i Miś zapraszają dzieci (95)
17.05 Zwierzaki Czytaki (83)
17.20 Historia jednego obrazu
17.30 Teleexpress
17.55 Gra słów. Krzyżówka (91)
18.25 Barwy szczęścia (2123)
18.25 Kalo pióra (349)
19.25 Magazyn z Wysp (85)
19.45 Dobranocka
20.00 Wiadomości

SERIAL KRYMINALNY

20.45 Ojciec Mateusz 17 (221) – Polska 2017
Duchowny pomaga policjantom w odnalezieniu mordercy doktora Bastyny. Sprawa ma związek z wcześniejszą kradzieżą eksponatu z muzeum regionalnego. Podejrzenia padają na Marczaka. 60 min

21.45 Polonia 24 – magazyn
22.05 Rozmowa Polonii
22.20 Halo Polonia – magazyn
Prezentacja m.in. sylwetek znanych Polaków. Program obejmuje też promocję różnych regionów Polski i lokali kinowych. 50 min
23.10 Focus on Poland
23.30 Ocaleni – reality show
0.30 Korona królów (310)

TV 4

6.00 Anatomia głupoty według Richarda Hammonda (3-6) – serial dok.
8.00 Nasz nowy dom (16)
9.00 Strażnik Teksasu (70-72)
12.00 Septagon (83, 84) – krym.
14.00 STOP Drogówka – mag.
15.00 Policjantki i Policjanci (604) – obycz., Pol. 2019
16.00 Sekrety sąsiadów (35, 38, 43, 44) – obycz.
18.00 Septagon (68) – krym.
19.00 Policjantki i Policjanci (605) – obycz., Pol. 2019
20.00 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (349) – krym. Policjanci poszukują Borysa. W mieszkaniu chłopaka panuje bałagan. Znajdują też ślady krwi. 60 min

DRAMAT OBYCZAJOWY

21.00 Siła i honor FILM – USA 2000
Czarnoskóry Carl (Cuba Gooding Jr., zdj.) pragnie zostać nurkiem, specjalizującym się w niebezpiecznych zadaniach. Posada go oficer, a uprzedzenia rasowe utrudniają drogę do celu. Chłopak nie zamierza się jednak poddać. 145 min

23.45 Mgła – horror, USA/ FILM Kanada 2005
Przed stu laty w nadmorskim miasteczku Antonio Bay wydarzyło się zbrodnia. Duchy ofiar przybywają z zaświatów, aby zemścić się na potomkach oprawców. Polują na Nicka. 125 min
1.50 Galileo (771)

PULS 2

10.45 Baranek Shaun – anim.
10.55 Baranek Shaun 4 – anim.
11.10 Oggy i karaluchy 3
11.15 Grizzly i lemingi – anim.
11.35 Kumple z dżungli – na ratunek! – anim.
12.00 Nowe przygody Kubusia Puchatka – anim.
13.00 Timon i Pumba 3 – anim.
14.00 Sylwester i Tweety na tropie 3 – anim.
15.00 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot – anim.
16.10 Krudowie: U zarania dziejów 2 – anim.
17.00 Fineasz i Ferb 2 – anim.
18.00 Pingwiny z Madagaskaru
19.00 Psi Patrol 4 – serial anim.
20.00 Lombard. Życie pod zastaw 4 (187, 188)

SERIAL KRYMINALNY

22.00 CSI: Kryminalne zagadki Las Vegas 14 (21, 22)
Cyberprzestępca kradnie w sieci wizerunek kobiety i wykorzystuje go do uwodzenia zamożnych mężczyzn. Później szantażuje swoje ofiary. Jedną z nich jest właściciel kasyna, Tangers, który jednak nie daje się zastraszyć. 120 min

0.00 Wstydliwe choroby: XXL 2 (1) – serial dok.
1.00 Lekarze na start (20)
1.45 Lombard. Życie pod zastaw 3 (118) – obycz.
Jeden z klientów chce wykupić destylator, który wcześniej zastawił. Niebawem okazuje się, że mężczyzna ma problemy z prawem. 60 min

TVP ROZRYWKA

9.20 Prywatne życie zwierząt (9) – serial przyrod., Pol.
9.50 Hity kabaretu (20)
10.55 Va banque (16)
11.30 Gra słów. Krzyżówka (20)
11.55 KabareTOP Story (5)
12.10 Kinoteatr Mumio
13.10 N jak Neo-Nówka i przyjaciele – pr. rozrywkowy
14.20 Śpiewające fortepiany (26) – teleturniej muz.
15.25 Kabaretowa Noc Listopadowa (1-3)
18.20 Okrasa łamie przepisy
18.50 Makłowicz w podróży
19.25 Gotowi do gotowania. Start! (43) – magazyn
19.55 Va banque (17)
20.35 Śpiewające fortepiany (27) – teleturniej muz.

ROZRYWKA

21.40 Kabaretowy Klub Dwójki – Polska 2010
Widzowie cofną się do lat 90., w których królowali Madonna i Michael Jackson. Prowadzący sprawdzą, ile z tamtych czasów pamiętają zaproszeni goście: Marzena Rogalska (zdj.), Artur Andrus oraz członkowie Kabaretu Nowaki. 60 min

22.40 Sanatorium miłości 2 (4)
Seniorzy biorą udział w konkursie kulinarnym. Wieczorem spotykają się na randkach w ciemno, które wzbudzają wiele emocji i pokazują relacje między nimi w nowym świetle. 60 min
23.40 To był rok! (5)
0.50 Koło fortuny (661)

TTV HD

12.25 Sędzia Anna Maria Wesołowska (314)
13.25 Fuszerki chirurgów plastycznych (2)
14.20 Made in Poland (2-ost.)
14.55 Królowe życia 2 (7)
15.45 Express
16.00 Uwaga! – magazyn
16.25 Dżentelmeni i wieśniaczki 3 (2)
17.30 DeFacto 2 – flesz (2)
17.45 Express
18.05 Raport smogowy
18.05 Damy i wieśniaczki: Ukraina (1/20)
19.00 Gogglebox. Przed telewizorem 7 (11)
19.45 Express
20.05 Usterka 11 (27) – serial fab.-dok., Polska 2019

FAB.-DOKUM.

20.55 Królowe życia 4 (8) – Polska 2018
Dagmara wyrusza na pielgrzymkę do Santiago de Compostela w Hiszpanii. Jacek postanawia ją towarzyszyć. Gabriel i Rafał realizują marzenie o otwarciu własnego atelier w stolicy. 50 min

21.45 Express
22.00 Vlogbox. W necie 2 (4)
Widzowie śledzą zmagania kangurów, które mają sporo dobrych bokserów. Przekonują się, co się stanie, gdy staną do pojedynku z człowiekiem. 45 min
22.45 Druga twarz 3 (6)
23.45 Zamiana żon 2 (3)
0.45 DeFacto 6 (6, 7)

TVP 3 PROGRAMY LOKALNE

BIAŁYSTOK 18.30 Obiektyw 19.00 Gość „Obiektywu" 19.10 Reportaż ekumeniczny 19.35 U źródeł wiary 20.00 Korona królów 20.30 To je Borowicz. Podróże ze smakiem 21.00 Twój wybór 21.30 Obiektyw **BYDGOSZCZ** 18.30 Zbliżenia 19.00 Przechodzimy do historii 19.15 Nad Drwęcą 19.30 Afera Łopanol 19.45 Obiad na już 20.00 Korona królów 20.30 To je Borowicz. Podróże ze smakiem 21.00 Twój wybór 21.45 Zbliżenia 22.00 Dziennik regionów **GDAŃSK** 18.30 Panorama 19.00 Forum „Panoramy" 19.15 Reportaż TVP Gdańsk 19.30 Moja praca 20.00 Korona królów 20.30 To je Borowicz. Podróże ze smakiem 21.00 Twój wybór 21.30 Panorama **KATOWICE** 18.30 Aktualności 18.52 Wieczorne wiadomości sportowe 19.00 Magazyn meteo 19.18 Piłkarska Trójka 20.00 Korona królów 20.30 To je Borowicz. Podróże ze smakiem 21.32 Aktualności **KRAKÓW** 18.30 Kronika 18.59 Tematy dnia 19.11 Człowiek o chmurnych oczach i uśmiechniętej duszy. Jerzy Trela 20.00 Korona królów 20.30 To je Borowicz. Podróże ze smakiem 21.00 Twój wybór 21.31 Kronika 22.00 Dziennik regionów **LUBLIN** 18.30 Panorama lubelska 18.55 To nas dotyczy 19.15 Afisz 19.36 Login: NAUKA 20.00 Korona królów 20.30 To je Borowicz. Podróże ze smakiem 21.00 Twój wybór 21.31 Panorama lubelska

ŁÓDŹ 18.30 Łódzkie wiadomości dnia 19.00 Twarzą w twarz 19.15 Jeden na jeden 19.30 Agroexpress 19.45 Teatr Wielki za kulis 20.00 Korona królów 20.30 To je Borowicz. Podróże ze smakiem 21.31 Łódzkie wiadomości dnia **POZNAŃ** 18.30 Teleskop 18.54 Wydarzyło się w Wielkopolsce 19.02 Wielkopolska Warta Poznania 19.31 Widziane po drodze 19.45 Wielkopolska na sportowo 20.00 Korona królów 20.30 To je Borowicz. Podróże ze smakiem 21.00 Twój wybór 21.32 Teleskop **RZESZÓW** 18.30 Aktualności 19.00 Interwencje 19.15 Wieczór z reportażem i dokumentem w TVP Rzeszów 20.00 Korona królów 20.30 To je Borowicz. Podróże ze smakiem 21.00 Twój wybór 21.32 Aktualności **SZCZECIN** 18.30 Kronika 18.55 Telezakupy 19.25 Telezakupy 20.00 Korona królów 20.30 To je Borowicz. Podróże ze smakiem 21.00 Twój wybór 21.30 Kronika 21.48 Sticpecie **WARSZAWA** 18.30 Tkwi 19.10 Zawsze na temat 19.25 Twoje sprawy 19.48 Moja Warszawa 20.00 Korona królów 20.30 To je Borowicz. Podróże ze smakiem 21.00 Twój wybór 21.30 Kurier Warszawy i Mazowsza **WROCŁAW** 18.30 Fakty 18.57 Rozmowa „Faktów" 19.11 Słownik polsko@polski 19.37 Labirynty kultury 19.50 Turecka czytanka 20.00 Korona królów 20.30 To je Borowicz. Podróże ze smakiem 21.00 Twój wybór 21.32 Fakty

TVP HD

8.05 Ojciec Mateusz 11 (144, 145) – krym., Pol. '14
9.55 Ranczo 5 (57) – kom., Pol.
10.55 Wieczna miłość (89)
11.55 Na sygnale (154, 155)
12.55 Stulecie Winnych (8)
13.55 Na dobre i na złe (636)
14.55 Ranczo 9 (109, 110)
16.55 Gra słów. Krzyżówka (24) – telet., Pol. 2019-20
17.25 Teściowie i synowe. Kto tu rządzi? (24)
18.05 Ojciec Mateusz 6 (75)
18.55 Ranczo 3 (58) – kom.
19.55 Rodzinka.pl (151, 152)
20.55 Wojciech Cejrowski – boso przez świat
21.35 Ratujmy wesele FILM – komedia, USA 2016
23.05 Zaliwestuj w marzenia 2 (15)

TVS

12.05 Telezakupy – mag. rekl.
15.05 Przegląd prasy – pr. inf.
15.10 Propozycje do „Szlagierowej listy"
15.30 Przy muzyce po śląsku
16.00 Silesia flesz; Pogoda
16.15 Bonanza – obycz.
17.20 Schlesien Journal
17.30 Żywieniowe ABC
17.45 Silesia flesz; Pogoda
17.55 Kuchnia po śląsku
18.30 Święta wojna – kom.
18.55 Kabaretowy Klub Dwójki – pr. rozr., Pol. '09
20.00 Silesia flesz; Pogoda
20.20 Spotkanie z balladą
21.30 Kabaretowy Klub Dwójki
22.30 Twoje strony – pr. inf.
23.00 Silesia flesz; Pogoda

TVP KULTURA

13.10 Madame Tutli-Putli
13.40 Sztuka Chin (1) – dok.
14.50 Studio Kultura – rozmowy – magazyn
15.05 Szlakiem Kolberga
15.30 Monolog trębacza
16.05 Męskie sprawy – dramat FILM historyczny, Polska/Czechosłowacja 1988
18.00 Wierka – film dok., Pol. '13
18.55 Teledysk
19.10 Powidoki – pr. publ., Pol.
19.25 Antyfonie – dok., Pol. '17
20.00 Informacje kulturalne
20.30 Zbrodnia i kara – sztuka Fiodora Dostojewskiego, Polska 1987
22.45 Fúsi – dramat obyczajowy, FILM Islandia/Dania 2015
0.30 One. Kobiety kultury
1.05 Pierwsze klapsy

ROMANCE TV

13.20 Inga Lindström: Fał-FILM szywy narzeczony – film obyczajowy, Niemcy 2010
15.15 Odpoczynek?
FILM Nie ma mowy! – komedia, Niemcy 2017
17.00 Grzechy i grzeszki (6)
17.10 Górscy ratownicy (23)
18.05 Bella Familia – komedia, FILM Niemcy 2013
20.00 Wszystko dla pań (107)
20.55 Rosamunde Pilcher: FILM Cztery kobiety – Tajemnica Virginii – film obyczajowy, Niemcy 2010
22.50 Górscy ratownicy (24)
23.45 Rosamunde Pilcher: A to FILM jednak miłość – melodramat, Austria/Niemcy 2006

ATM ROZRYWKA

7.00 TV Okazje – mag. rekl.
7.30 Awantura o kasę
9.20 Gra w ciemno (68)
10.20 Pierwsza miłość (3001)
11.00 Ewa gotuje (313, 314)
12.00 Piękno 2 (10) – pr. rozr.
12.30 Polskie dalery (5)
13.00 Stolki (40) – paradok., Pol.
14.00 Małolaty (14) – paradok.
15.00 Księgarnia Black Books
16.00 Świat według Kiepskich
17.00 Zameldowani (10) – kom.
17.30 Brygada Acapulco (9, 10)
19.25 Taxi – Teheran – komediodramat, Iran 2015 FILM
21.05 Na ratunek 112 (21)
21.35 Świat według Kiepskich
22.35 Na ratunek 112 (22)
23.00 Małpeczki – dramat psychologiczny, Szwecja 2011 FILM
0.50 TV Okazje – mag. rekl.

COMEDY CENTRAL

6.00 Dwóch i pół 5 (17-19)
7.30 Dwóch i pół 6 (1) – kom.
8.00 Teoria wielkiego podrywu 10 (18-23)
11.00 Przyjaciele 3 (25) – kom.
11.30 Przyjaciele 4 (1-5) – kom.
14.00 Teoria wielkiego podrywu 10 (24) – kom.
14.30 Teoria wielkiego podrywu 11 (1-5) – kom.
17.00 Młody Sheldon (19, 20)
18.00 Przyjaciele 4 (6-11)
21.00 Młody Sheldon (21, 22)
22.00 Teoria wielkiego podrywu 11 (6-11) – kom.
1.00 Comedy Club (5, 6)
2.00 Drunk History – Pół litra historii (9) – pr. rozr.
2.30 Blok Ekipa 3

TV 6

7.00 MacGyver (34, 35) – sens.
9.00 Policjantki i Policjanci (436) – obycz., Pol. 2018
10.00 Detektywi w akcji (50, 51) – fab.-dok., Pol. '16
12.00 Miodowe lata (99, 101)
13.40 Bumerang (16) – kom.
14.15 Transakcje za milion dolarów – Nowy Jork (5, 6) – serial dok., USA '12
16.15 Diagnoza: Morderstwo (10, 11) – krym., USA 1993
18.15 Miodowe lata (104, 121)
20.00 Galileo (553)
21.00 CSI: Kryminalne zagadki Miami (98, 99) – krym.
23.00 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (135) – krym.
0.00 Beztroskie paryżanki FILM – film erot., Francja 2018
2.05 Benny Hill (23) – pr. rozr.

TVN FABUŁA

11.15 Na Wspólnej (2020, 2021)
12.25 Prosto w serce (62, 63)
13.30 Twarzą w twarz (13-ost.)
14.30 Wpadki filmowe (10)
15.05 Grażyna Torbicka zaprasza 2 (8) – mag. film.
15.35 Motywy filmowe (1)
15.45 Alfabet filmowy (1, 2)
16.00 Psy i koty: Odwet Kitty FILM – film familijny, USA/Australia 2010
17.45 Niania i wielkie bum FILM – film familijny, Wielka Brytania/Francja/USA 2010
20.00 Ostatni samuraj – dramat FILM kostiumowy, USA 2003
23.15 Polska filmowa (6)
0.15 Brudny Harry – film FILM sensacyjny, USA 1971

STOPKLATKA

6.00 Wojny kontenerowe (10)
6.25 Allo, Allo (77) – kom.
6.55 Pobrania (217, 218)
7.55 Komisarz Rex 4 (59)
8.55 Bajki w luksusie (2)
9.55 Zagubione światy 2 (3) – serial dokumentalny
11.00 Pogodowe Top 10 (7) – serial dok., USA 2016
12.00 Katastrofy w przestworzach (41, 42) – dokum.
14.00 Chicago Fire (24) – obycz.
15.00 Chicago Fire 2 (1) – serial obycz., USA 2013
16.00 Komisarz Rex 11 (142)
17.00 Scena śmiechu (32)
17.55 Wojny kontenerowe (1, 4) – dok., USA 2013
18.45 Allo, Allo (81, 82) – serial kom., Wlk. Bryt. 1992

THRILLER

20.00 Ocean strachu 2 – film FILM 2006, reż. Hans Horn
Laure (Al Hills, zdj.) i jej znajomi wskoczyli do oceanu. Wkrótce odkrywają, że nie wywiesili drabinki prowadzącej powrót na jacht. Zaczyna się walka o życie. 115 min

21.55 Prawo ojca – dramat FILM sens., Polska 1999
Nastolatka zostaje zgwałcona. Sprawcy mimo dowodów winy pozostają na wolności. Ojciec dziewczyny postanawia sam wymierzyć im sprawiedliwość. 125 min
0.00 Wołoś – film obyczajowy, FILM Polska 2012
3.10 Hultówka – komediodramat, Pol. 2010 125 min FILM

POLSAT 2

6.00 Disco Gramy – pr. muz.
7.00 Joker (41) – telet., Pol.
8.00 Trudne sprawy (457)
9.05 Drwale i inne opowieści Bieszczady (44, 45)
10.00 Na ratunek 112 (94)
10.30 Sekrety rodziny (43)
11.30 Dlaczego ja? (828) – serial paradokumentalny
12.30 Nasz nowy dom (132)
13.30 Świat według Kiepskich (515-517) – serial kom.
15.00 Trudne sprawy (834)
16.00 Nasz nowy dom (133)
17.00 Sekrety rodziny (41) – serial paradokumentalny, Polska 2018-2019
18.00 Malanowski i partnerzy (486, 487) – serial fab.-dokum., Polska 2012

PARADOKUMENTALNY

19.00 Gliniarze (300) – Pol. 2019
Napadnięta na członka oddziału antyterrorystycznego. Koledzy z policji sądzą, że to nie koniec jego kłopotów i niebawem może dojść do kolejnego ataku. 65 min

20.05 Wydarzenia
20.45 Trudne sprawy (834)
Wdowa Ewa szuka przez internet nowego partnera. Poznaje Przemka. Jej córka jest w stosunku do niego nieufna. 60 min
21.45 Dlaczego ja? (870)
22.50 Świat według Kiepskich (262, 263) – serial kom.
23.50 Zdrady (116, 117)
1.50 Interwencja
2.05 Wydarzenia

TVP SERIALE

5.45 Ja to mam szczęście! (26)
6.15 Na sygnale (248, 249)
7.20 Ziemniccy (4) – kom.
8.35 Grzech Fatmagül (132)
9.25 Komisarz Alex 12 (145)
10.25 Rodzinka.pl (12, 13)
11.25 „Ja to mam szczęście!" – ulubione skecze (13)
11.45 M jak miłość (1230)
12.45 Ranczo 10 (120) – obycz.
13.40 Ojciec Mateusz 9 (115, 116) – serial krym.
16.05 Na dobre i na złe (466)
16.25 Na sygnale (249)
16.55 Ranczo 10 (121, 122)
18.50 Ja to mam szczęście! (27) – kom., Polska 2012
19.30 Ojciec Mateusz 9 (117)
20.25 Ojciec Mateusz 15 (187) – serial krym., Pol. 2016

SERIAL OBYCZAJOWY

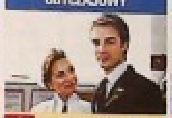
21.20 Ranczo 10 (123, 124)
Biskup Sądecki pod naciskiem Ujchańskiej częściowo uchyla wyboty Kozłowi zakaz zabierania głosu w sprawie kandydatury brata. Wybucha nowa medialna. 115 min

23.15 Ojciec Mateusz 9 (118)
Podczas pobytu ilegalnego w restauracji u Górskich niespodziewanie zniknęło jego żona, a zarazem asystentka. W poszukiwaniach pomaga Mateusz. 55 min
0.10 Na dobre i na złe (765)
1.10 Wojenne dziewczyny (13) – hist., Polska 2016
1.55 Wojenne dziewczyny 2 (14) – hist., Polska 2018
2.55 Ziemniccy (4) – kom.

KINO POLSKA

6.00 Bliska, coraz bliżej (1) – serial obycz., 1982
7.40 TV okazje
8.10 Baza ludzi umarłych – dramat obycz., 1958
10.05 Cisza – dramat obyczajowy, 2001
12.20 TV okazje
12.40 Bliska, coraz bliżej (2) – serial obycz., 1982
14.20 Lasy – etiuda film., 2017
14.50 Człowiek z marmuru – dramat obycz., 1976
Rok 1976. Studentka szkoły filmowej realizuje swoją pracę dyplomową, której bohaterem jest stalinowski przodownik pracy Mateusz Birkut. 180 min
18.00 Kabaretowy rejs (79, 80)

OBYCZAJOWY



20.00 Być jak Kazimierz Deyna FILM – 2011
Kazik (Marcin Korcz, zdj.) urodził się w dniu, w którym Deyna strzelił gola w meczu z Portugalią. Wbrew nadziejom ojca nie ma talentu do piłki nożnej. Chłopak postanawia żyć po swojemu. 120 min

22.00 Ballada o Januszku (1, 2) – serial obycz., 1987
Samotna Gena wychowuje Pietrnego Januszka. Dorabia, by umożliwić synowi wyjazd na kolonie. Wkrótce wdaje się w tragiczny w skutkach romans. 155 min
0.35 Szpital Przemienienia FILM – dramat psycholog., '78
2.25 TV okazje

AXN

6.25 Komisarz Rex 2 (7)
7.30 CSI: Kryminalne zagadki Miami 2 (5, 6) – krym.
9.25 Castle 8 (13, 14) – krym.
11.20 Zabójcze umysły 14 (12, 13) – serial krym.
13.15 Sekstaśma – komedia, FILM USA 2014, reż. Jake Kasdan, wyk. Cameron Diaz
15.15 Małolaty na obozie FILM – film familijny, USA 2007, wyk. Cuba Gooding Jr.
17.05 Karate Kid – film przygodowy, USA/Chiny 2010 FILM
Sherry wyjeżdża z synem do Pekinu. W nowym otoczeniu chłopak jest prześladowany przez rówieśników. Dozorca Han postanawia nauczyć go sztuk walki. 180 min

SERIAL AKCJI

20.55 L.A.'s Finest (1) – USA '19
Syd i Nancy są parą detektywów, która zwalcza przestępczość narkotykową. Mimo różnych temperamentów doskonale współpracują. 55 min

21.00 Zabójcze umysły 14 (5, 6)
Agenci badają legendę o Wysokim Mężczyźnie i jej związek z zaginięciem dwóch osób w rezerwacie. 115 min
22.55 Azyl – thriller, USA 2002, FILM wyk. Jodie Foster
Bandyci włamują się do domu Meg. Kobieta i jej córka barykadują się w specjalnym schronie. 140 min
1.15 Zabójcze umysły 14 (5, 6) – serial krym., USA 2018
3.00 L.A.'s Finest (1)

CANAL+

6.15 Pan Tadeusz – film kostiumowy, Pol./Fr. 1999
8.45 Dotknij nieba – dramat FILM biograficzny, USA 2018
10.35 Lapu-capu extra
11.05 W domu wszystko FILM dobrze – komediodramat, Włochy 2018
12.50 O co biega? – magazyn
13.20 Rydwany ognia – dram. FILM obycz., Wlk. Bryt. 1981
15.20 Aktualności filmowe+
15.30 Moja córcia – komedio-FILM dramat, Fr./Belgia 2019
17.20 Dr Dolittle – kom., USA FILM 1998, wyk. Eddie Murphy
18.45 Nie przegap – mag. inf.
18.55 Lapu-capu
19.00 Planeta singli 2 – komedia FILM romant., Polska 2018

DRAMAT BIOGRAFICZNY

21.00 Wymazać siebie FILM – USA/Australia 2018
Jared (Lucas Hedges, zdj.) wyznaje rodzicom, że jest homoseksualistą. Ci szantażem zmuszają go do podjęcia terapii konwersyjnej. Chłopak wdaje się w konflikt z szefem ośrodka. 115 min

22.55 Oni – film biograficzny, FILM Włochy/Francja 2018
Przedsiębiorca Morra urządza przyjęcie, by zwrócić uwagę polityka Silvia Berlusconiego. 155 min
1.30 Papierowe gody – melo-FILM dram., Kan. 2018 90 min

W CANAL+ 1 emisja każdego programu rozpoczyna się godzinę później niż w CANAL+

13 ULICA

6.00 Specjaliści (2) – krym.
7.00 Prawo i porządek: UK 5 (3, 4) – serial krym.
9.00 Kobra – oddział specjalny 23 (12, 13)
11.00 Prawo i porządek: Zbrodniczy zamiar 5 (12, 13) – krym., USA 2006
13.00 Dowody zbrodni 2 (1, 2)
15.00 Kobra – oddział specjalny 23 (14, 15)
17.00 Prawo i porządek: Zbrodniczy zamiar 5 (14, 15) – krym., USA 2006
19.00 Dowody zbrodni 2 (3, 4)
21.00 Koroner (9) – serial krym.
22.00 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku 8 (11, 12)
0.00 Prawo i porządek: Sekcja specjalna 16 (22) – serial krym., USA 2016

SCI FI

6.00 Gwiezdne wrota 2 (9, 10)
8.00 Xena: Wojownicza księżniczka 3 (16, 17)
10.00 Star Trek: Enterprise (11, 12) – s.f., USA 2001
12.00 Gwiezdne wrota 2 (9, 10)
14.00 Xena: Wojownicza księżniczka 3 (18, 15)
16.00 Star Trek: Enterprise (13, 14) – serial s.f., USA '02
18.00 Gwiezdne wrota 2 (11, 12) – serial s.f.
20.00 Naznaczeni zagłady FILM – film s.f., USA 2017
22.00 Killjoys 5 (3) – serial s.f.
23.00 Mutant – horror s.f., FILM USA 1997
1.00 Dark Matter 3 (2-4) – serial s.f., Kanada 2017

POLSAT FILM

6.15 Drwale i inne opowieści Bieszczady (49-51)
7.45 Nasz nowy dom (160)
8.45 Przyjaciółki (93) – obycz.
9.45 Don Gabriel – komedio-FILM dramat, Polska 1966
11.45 Dom – film animowany, FILM USA 2015
13.25 U Pana Boga w ogródku FILM – kom. obycz., Polska 2007
16.00 Gra życia – dramat FILM obyczajowy, USA 2011
18.35 Nie zadzieraj z fryzje-FILM rem – komedia, USA 2008
21.00 Faceci w czerni FILM – komedia s.f., USA 1997
23.00 Fałszywa tożsamość FILM – thriller, USA 2009
1.00 Gliniarze (272, 273, 242, 243) – serial paradokumentalny, Polska 2018

PARAMOUNT CHANNEL

6.15 Terapeuta prezydenta FILM – komedia, USA 1967
8.30 Mały Indianin – dramat FILM obyczajowy, Kanada 1997
11.30 Boso w parku – komedia FILM romantyczna, USA 1967
13.25 Frida – dramat biograf., FILM USA/Meksyk/Kanada 2002
16.00 Pingwiny z Madagaskaru 3
18.00 Fun Size, szalone FILM Halloween – komedia, USA 2012
20.00 Yellowstone 2 (9, 10-ost.) – serial obycz., USA 2019
22.00 Cube 2 – thriller s.f., FILM Kanada 2002
0.00 Cube Zero – horror, FILM Kanada 2004

HBO

7.40 Ralph Demolka w Inter-FILM necie – anim., USA 2018
9.35 Bumblebee – film FILM s.f., Chiny/USA 2018
11.35 Aladyn – film fantasy, FILM USA 2019
13.45 Gęsia skórka 2 – kome-FILM dia, USA/Wlk. Bryt. 2018
15.20 Kapitan Marvel – film FILM s.f., USA/Australia 2019
17.25 Czas próby – film FILM sensacyjny, USA 2016
19.25 Wampiry: Dziedzictwo 2 (5) – fantasy, USA 2019
20.10 Nowy papież (4) – obycz.
21.00 Ray Donovan 7 (4)
21.55 Bumblebee – film FILM s.f., Chiny/USA 2018
23.50 Sin City – Miasto FILM grzechu – thriller, USA 2005

FOX

5.10 Mentalista (21, 22)
7.00 Castle 6 (14, 15) – krym.
8.55 Kości 3 (7) – serial krym.
9.50 Rosewood (20) – krym.
10.45 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku 6 (11, 12)
12.40 Mentalista (22) – krym.
13.35 Mentalista 2 (1) – krym.
14.30 Castle 6 (16, 17) – krym.
16.20 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku 6 (11, 12)
18.15 Chicago Fire 3 (15, 16) – serial obycz., USA 2014
20.10 Zabójcze umysły 12 (21)
21.05 Chicago Fire 7 (19, 20)
22.55 Stumptown (1) – obycz.
23.55 Mentalista 4 (15-18) – serial krym., USA 2011
3.35 Kości 3 (8) – serial krym.

TNT

6.00 TNT, kamera, akcja! (558, 559) – mag. filmowy
7.05 Krótkie spięcie 2 FILM – komedia s.f., USA 1988
9.20 Dirty dancing – film FILM muzyczny, USA 1987
11.25 Godziny szczytu FILM – komedia sensacyjna, USA 1998
13.25 Godziny szczytu 3 FILM – komedia sensacyjna, USA/Niemcy 2007
15.10 Aż poleje się krew FILM – dramat obycz., USA 2007
18.25 Nazywał się Bagger FILM Vance – film obyczajowy, USA 2000, wyk. Will Smith
21.00 Wojna państwa Rose FILM – komedia, USA 1989
23.25 Egzorcysta: Początek FILM – horror, USA 2004

KINO TV

8.45 Telezakupy – mag. rekl.
9.35 Max i Hugo – magicy FILM – film familijny, Hol. 2010
11.35 Poirot – Pora przypływu (4) – krym., Wlk. Bryt. 2006
13.35 Tajna agentka – komedia FILM sensacyjna, USA 2012
15.20 10.5: Apokalipsa (2-ost.) FILM – film katastroficzny, USA/Kanada 2006
17.20 Telezakupy – mag. rekl.
17.50 Miłość w Laponii – kome-FILM diodramat, Francja 2017
19.55 Poirot – Dama w woalce
21.00 Łowcy głów – thriller, FILM Norwegia/Niemcy/Szwecja/Dania 2011
23.05 Osaczona – thriller, FILM USA 1987

ALE KINO+

8.00 Mystery Road (3, 4)
10.10 Siła marzeń – blok filmów krótkometrażowych
11.10 K-19 – dramat sensacyjny, FILM Niemcy/USA/Wielka Brytania/Kanada 2002
13.35 W nowych okolicznościach – krótkometraż.
15.05 Marjorie Prime FILM – dramat s.f., USA 2017
16.50 Gimnastyczka
17.20 Kapitan – dok., Pol.
18.25 Władcy świata – dramat FILM hist., Wlk. Bryt./USA 2019
20.10 Dzika grusza – dramat FILM obycz., Turcja/Fr./Niemcy/Bośnia i Hercegowina/Bułgaria/Szwecja 2018
23.25 The Square – komedio-FILM dramat, Szwecja/Niemcy/Francja/Dania 2017

CANAL+ SERIALE

10.50 Prawda o sprawie Harry'ego Quebertа (1, 2)
12.25 Zwyczajna kobieta (7)
13.10 Przyjaciółki – krótkometr.
13.20 Wrogowie: Prezydenci kontra FBI – Od tego są przyjaciele (2) – dok.
14.15 Instynkt (11, 12) – krym.
15.40 Medyceusze – Władcy Florencji 3 (5, 6) – histor.
17.35 Nie przegap – mag. inf.
17.45 Lapu-capu extra
18.15 Story
18.20 Prawie rodzina (7, 8)
19.50 Pisarze. Serial na krótko (4) – kom., Polska 2019
20.00 Prawie rodzina (9, 10)
21.20 Dwunastu (1, 2) – krym.
23.10 Perpetual Grace, LTD (1, 2)

CANAL+ FILM

12.45 Via Carpatia – dramat FILM obyczajowy, Polska/Czechy/Macedonia 2018
14.00 Królowa balu – thriller, FILM Kanada 2018
15.30 Lapu-capu extra
16.00 Nie przegap – mag. inf.
16.10 Naga Normandia FILM – komedia, Francja 2018
17.55 Alita: Battle Angel FILM – film s.f., USA 2019
19.55 Lapu-capu
20.00 Van Gogh. U bram FILM wieczności – biograficzny, Irlandia/Wlk. Bryt./Francja/Szwajcaria/USA 2018
21.55 Tolkien – film biograficzny, FILM USA 2019
23.45 Bracia Sisters – western FILM kom., USA/Belgia/Rumunia/Fr./Hiszpania 2018

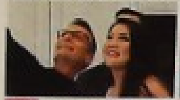
CANAL+ FAMILY

12.00 Wspólna chata FILM – komedia, USA 2012
13.45 Nie przegap – mag. inf.
13.55 Lapu-capu
14.00 Miasta rytm – Gdańsk
15.40 Książę Czarów – film FILM anim., Kanada/USA 2018
17.05 Na cenzurowanym
17.30 W odwiedzinach u Pana Rogersa – dok.
19.05 Dolina Muminków
19.30 Czego życzy sobie FILM kobieta – komedia romantyczna, USA 2017
21.05 Zwyczajna przysługa FILM – komedia kryminalna, USA/Kanada 2018
23.00 Skejterka – dramat FILM obyczajowy, USA 2018

PREMIERA – pierwszy raz w telewizji ○ – tylko dla dorosłych

TLC

6.00 Wiza na miłość: dalsze losy (7)
8.00 Salon sukien ślubnych: Wielka Brytania
9.00 Historie wielkiej wagi
11.00 Wiza na miłość (3)
13.00 Salon sukien ślubnych: Wielka Brytania
14.00 Wiza na miłość (3, 4)
16.00 Historie wielkiej wagi – dalsze losy
18.00 Urodzie na ratunek (7)
19.00 Salon sukien ślubnych: Polska (3, 4)
20.00 Salon sukien ślubnych: Wielka Brytania
20.30 Salon sukien ślubnych (7)



21.30 Salon sukien ślubnych: Ameryka (4)
Panny młode zaprezentują się w wybranych kreacjach na wielkiej imprezie w Nowym Jorku.
22.30 Moje koszmarne stopy (1)
23.30 Dr Pryszczyła – Guzy duże i małe
0.30 Sekstaśmy (1)

POLSAT CAFÉ

6.00 Fajka pokoju (194)
7.00 Biedni kontra bogaci (33)
8.00 Sekrety rodziny (20)
9.00 Małolaty (51)
10.00 Szpital dziecięcy (50)
11.00 Oszukane (15)
12.00 Program rozrywkowy
12.30 Close Up (2)
13.00 Wielkie cygańskie wesele
14.00 Modne dzieciaki (5)
15.00 Shopping Queen (17)
16.00 Milionerzy bez grosza (13)
Młodzi i bogaci uczestnicy dołączą do uboższych rodzin. Zajmą się zwyczajnymi obowiązkami takimi jak zakupy czy sprzątanie.

17.00 Nasz nowy dom (164)
18.00 Biedni kontra bogaci (29)
19.00 Miłość na talerzu (25)
20.00 Zdrady (55)
21.00 Bogaty dom – biedny dom (6)
22.00 Gry małżeńskie (59)
23.00 Zdrady (69)
0.00 Nieudane operacje plastyczne (4)

TVN STYLE

6.40 Ups! To się nagrało! (7)
7.10 Klinika naturalnego piękna (8)
7.40 Miłość od kuchni (5)
8.40 Apetyt na miłość (10)
9.40 W czym do ślubu? (5)
10.10 Sablewskiej sposób na modę (9)
10.55 Perfekcyjna pani domu
11.55 Kuchenne rewolucje (7)
12.55 Pani gadżet (4)
13.25 Tak powstaje ceramika
13.55 Kulisy sławy extra (7)
14.25 Gwiazdy prywatnie (1)
14.55 Nowa misja ratunkowa (6)
15.55 Eks-tra zmiana (1)
16.55 Jestem z Polski (4)

17.55 Kuchenne rewolucje (12)
18.55 W roli głównej (4)
19.25 Afera fryzjera (5)
20.10 Klinika naturalnego piękna (8)
20.40 Tu jest pięknie (8-ost.)
21.25 Tata w tarapatach (5)
22.25 Kto tu mieszka? (5)
23.10 Ach, ten ślub! (7)
0.10 Miłość od kuchni (5)

DISCOVERY CHANNEL

8.00 Przetrwać nad Jukonem
9.00 Superciężka pomoc drogowa (3)
10.00 Na podbój Alaski
11.00 Bimbrownicy
12.00 Ekstremalna Alaska
13.00 Nagi instynkt przetrwania: Elita
14.00 Stacja Australia (1)
15.00 Złomowisko PL (1)
16.00 Wyprawa w nieznane z Edem Staffordem
17.00 Port Rotterdam (5, 6)
18.00 Kolejarze (1)
19.00 Odjazdowe bryki braci Collins 4 (3)
20.00 Złomowisko PL (14)

21.00 Nic do zgłoszenia (1, 2)
Funkcjonariusze Służby Celno-Skarbowej monitorują granice, poszukując osób niebezpiecznych bądź łamiących prawo.
23.00 Zaginione miejsca – Zabójstwa Meriwethera Lewisa
0.00 Fani czterech kółek

TVP HISTORIA

8.35 Historia Polski: Mój tata Maciek
9.40 Sensacje XX wieku
10.40 Spór o historię
11.15 Archiwum zimnej wojny
11.50 Pogranicze w ogniu
13.05 Ucieknier
14.15 Historia w postaciach zapisana
16.00 Marzyciele
16.30 Było, nie minęło...
17.05 Galicja: Miasta i ludzie (5)
17.40 Ludzie z fotografii
18.35 Polska Kronika Filmowa
18.50 Czas honoru (22)
19.45 Piosenką przez historię
19.55 Amerykańska broń (4)

20.55 Tajne akta III Rzeszy (1)
Omówienie taktyki blitzkriegu, która zapewniła nazistom sukces w początkowych latach wojny.
22.00 Po PRL-u (35)
22.35 Dzwony wojny (2-ost.)
FILM – film wojenny, Wielka Brytania/Polska 2014
0.10 Sensacje XX wieku

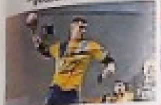
FOKUS TV

6.00 Wehikuł czasu – 4 lutego
6.05 Premiera: Łowcy okazji. Pod presją (29)
7.00 Wehikuł czasu – 4 lutego
7.20 Pod lupą (13)
7.40 Złomiarze samolotów (1)
8.20 OSP. Na ratunek! (2)
9.00 Rolnicy. Podlasie (2)
10.00 Stacja Australia (2)
10.55 Starożytni kosmici (10)
11.50 Okręty wojenne (7)
12.50 Rolnicy. Podlasie (9)
13.50 Wojny magazynowe
16.15 Drwale (20, 1)
17.55 Starożytni kosmici (11, 12) – Kosmiczni hodowcy. Rozpisane

19.45 Gwiazdy lombardu (33-34)
Corey wycenia pierwsze wydanie słynnej powieści Kena Kaseya „Lot nad kukułczym gniazdem".
21.50 Rolnicy. Podlasie (10)
22.45 Okręty wojenne (8)
23.45 Tajne akta UFO (2)
0.40 Misja skarb (1)

TVP SPORT

[illegible] Piłka nożna – Puchar Hiszpanii – mecz 1/8 finału
[illegible] Piłka nożna – Puchar Hiszpanii – mecz 1/8 finału
[illegible] Piłka nożna – Puchar Hiszpanii – podsumowanie meczów 1/8 finału
[illegible] Strongman (2) – Liga Mistrzów 2019 – Portugalia – finał
[illegible] 4-4-2 (1, 2) – magazyn
[illegible] Gol Ekstra – magazyn
[illegible] Skoki narciarskie – Zawody PŚ w Sapporo – podsumowanie



[illegible] Piłka ręczna mężczyzn – PGNiG Superliga: PGE VIVE Kielce – ORLEN Wisła Płock (live)
[illegible] Sportowy wieczór
[illegible] Piłka nożna – Puchar Hiszpanii – ćwierćfinał (live)
[illegible] Sporty walki – ONE Championship – Manila
1.50 Boks

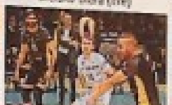
EUROSPORT 1

6.30 Snooker – World GP w Cheltenham – 1. dzień
8.30 Skoki narciarskie – Zawody PŚ w Sapporo
9.30 Tenis stołowy – Turniej German Open w Magdeburgu
10.30 Tenis – Turniej Australian Open w Melbourne
12.00 Kolarstwo przełajowe – MŚ – Dübendorf 2020
13.00 Snooker – World GP w Cheltenham – 1. dzień
13.55 Snooker – World Grand Prix w Cheltenham (live)
18.00 Tenis – Turniej Australian Open w Melbourne

19.00 Lekkoatletyka – Halowy mityng w Düsseldorfie (live)
21.00 Snooker – World Grand Prix w Cheltenham (live)
0.00 Wiadomości Eurosportu
0.05 Kolarstwo przełajowe – MŚ – Dübendorf 2020
1.30 Lekkoatletyka – Halowy mityng w Düsseldorfie

POLSAT SPORT

8.00 Koszykówka mężczyzn – Energa Basket Liga
10.00 Siatkówka mężczyzn – PlusLiga: ZAKSA Kędzierzyn-Koźle – Cerrad Enea Czarni Radom
12.30 Siatkówka mężczyzn – PlusLiga: VERVA Warszawa ORLEN Paliwa – Virtu CMC Zawiercie
15.00 Siatkówka mężczyzn – Liga włoska: Consar Ravenna – Vero Volley Monza
17.30 Siatkówka mężczyzn – KRISPOL 1. liga – mecz: SMS PZPS I Spała – BBTS Bielsko-Biała (live)



20.30 Siatkówka mężczyzn – PlusLiga – mecz: PGE Skra Bełchatów – Trefl Gdańsk (live)
22.30 Siatkówka mężczyzn – Liga włoska – mecz: Top Volley Cisterna – Leo Shoes Modena
1.00 Sporty walki – Gala KSW

TVP ABC

10.50 Yoohoo na ratunek
11.05 Podróże na burzowej chmurze
11.20 Super Wings
11.35 Miś Uszatek
11.45 Masza i Niedźwiedź
11.55 Domisie
12.25 Smerfy
13.00 Teleranek
13.15 Świnka Peppa 6
13.25 Tabaluga 3
13.55 Misiowanki
14.30 Zagadki zwierzogromadki
14.55 To Timmy! 2
15.10 Bella i Sebastian
15.25 Dinotrux

15.50 Inspektor Gadżet
16.05 Rescue Bots 3
16.30 Supa Strikas
17.00 Ronja, córka zbójnika
17.30 Nasze zwierzaki
17.50 YooHoo na ratunek
18.05 Lassie i przyjaciele
18.30 Sunny Day
19.00 Nowe przygody Filonka Pana

MINIMINI+

10.55 Wissper 2
11.15 Molang 4
11.25 Olli i Luna
11.50 Marta mówi
12.55 Wissper 2
13.10 Tęczowa Rubinka
13.35 My Little Pony: Przyjaźń to magia 9
14.00 Strażniczki tęczy
14.25 Barbie: Dreamhouse Adventures
14.55 Marta mówi
15.45 Gdzie jest Wally
16.10 Noddy: detektyw w krainie zabawek
16.35 Little People: Mali Odkrywcy 2

17.00 Zafari
17.35 Olli i Luna
17.50 Strażak Sam 10
18.00 Tomek i przyjaciele 23
18.25 Bob Budowniczy 21
19.00 Noddy: detektyw w krainie zabawek
19.30 Strażniczki tęczy
19.55 Barbie: Dreamhouse Adventures

TVP INFO

6.50 Wstaje dzień
7.00 Serwis Info
7.12 Jedziemy
8.00 Jedziemy dalej
8.15 Serwis Info
8.18 Minęła doma
9.00 Serwis Info
9.11 Minęła dziewiąta
10.00 Serwis Info
15.29 Info dzień
17.00 Teleexpress
17.15 Teleexpress Extra – mag.
17.32 O co chodzi? – publ.
18.00 Panorama
18.20 Panorama opinii – publ.
18.37 O tym się mówi – publ.
19.30 Wiadomości

19.50 Gość „Wiadomości"
20.13 Minęła dwudziesta
21.00 Nie da się ukryć
21.28 Flesz Info Wieczór
21.40 Studio LOTTO
21.50 W tyle wizji
22.31 W tyle wizji extra
23.00 INFO wieczór
23.30 W akcji
23.55 Serwis Info

METRO

10.00 Kot z piekła rodem
11.00 Remontowy biznes brad Scott
12.00 Rozmowy w toku
13.00 Przyjaciele (24, 25-ost.)
14.00 Przepis na życie 5 (11)
15.00 Detektywi. Na zlecenie 2
15.50 Dr House (22-ost.)
16.50 Detektyw do zadań specjalnych
17.20 Milionerzy
18.30 Metro 18
18.40 Jak to jest zrobione – samochody marzeń
19.10 Gorączka złota
20.15 Kości (11, 12)
22.15 The Following 3 (10)
23.15 American Horror Story (5)
0.10 Nielegalna Hiszpania

ZOOM TV

9.10 Kalejdoskop Polski
9.40 Ślady | Magazyn reporterów – Polska
10.00 TV Okazje
10.20 Wiedźmy 4 (17, 18)
11.30 Narzeczona ze Stambułu
12.30 Mój wymarzony dom 5
14.25 Domy za miliony 2
15.05 I love kabaret EXTRA
15.30 Zwierzęta doskonałe
16.25 Co ludzie powiedzą? 2
17.50 Wiedźmy 4 (19, 20)
18.55 Szeptunka 5 (15, 16)
20.00 Narzeczona ze Stambułu
21.05 Więziona przez 18 lat. Historia Jaycee Lee Dugard
22.10 Rekiny kabaretu
23.05 Hity polskiego kabaretu 2
0.00 Hity polskiego kabaretu 3

FOOD NETWORK

14.15 Człowiek kontra jedzenie
15.15 Pyszne 25
15.45 Wiem, co jem, i wiem, co kupuję
17.15 Przepis na zdrowie
17.45 Z gruntu zdrowo
18.15 Polska na patelni
18.45 Kulinarny rejs po Polsce
19.15 Makłowicz w drodze 3
19.45 Sztuka mięsa
20.15 Sexy kuchnia Magdy Gessler
20.45 Zdrowo dla odmiany
21.15 Kuchnia dla odważnych
21.45 Zamiana szefów kuchni
22.45 Przyślij przepis
23.15 Najlepsza kanapka w Ameryce
23.45 Człowiek kontra jedzenie

DISCOVERY SCIENCE

6.00 Jak to jest zrobione?
8.00 Wielka piątka
11.00 Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki
13.00 Jak to jest zrobione?
15.00 Jak działa wszechświat?
18.00 Jak to jest zrobione?
19.30 Jak to jest zrobione – samochody marzeń
22.00 Młodzi pogromcy mitów – serial dokumentalny, USA 2019
23.00 W sieci eksperymentów
1.00 Jak działa wszechświat? – serial dokumentalny, USA 2018
4.00 Na tropie kontaktu z kosmosu
5.00 Jak to jest zrobione?

NATIONAL GEOGRAPHIC

8.00 Pułapki umysłu
9.00 Anatomia głupoty
10.00 Katastrofa w przestworzach
12.00 Uliczne eksperymenty
15.00 Fabryka domowych przedmiotów
16.00 Na krawędzi
17.00 Anatomia głupoty
18.00 Pogromcy internetowych mitów
19.00 Na krawędzi
20.00 Katastrofa w przestworzach
21.00 Pułapki umysłu
22.00 Na krawędzi
23.00 Ocean bezprawia
0.00 Katastrofa w przestworzach

BBC EARTH

7.05 Ściśląc wodne potwory 4
8.00 Życie na pustkowiu 4
9.00 Cuda inżynierii 3
10.05 W okowach mrozu 2
11.00 Nauka w akcji 5
12.10 Nauka o śnie: Jak spać lepiej
13.10 Lądowanie na Księżycu
14.10 W okowach mrozu 2
16.10 Piękno cywilizacje
17.20 Zabójcze dinozaury
17.55 Nauka o śnie: Jak spać lepiej
18.55 Cuda inżynierii 3
19.55 Rytuały
20.55 Życie na pustkowiu 4
21.55 W okowach mrozu 2
23.00 Nauka o śnie: Jak spać lepiej

CANAL+ SPORT

11.15 Piłka nożna – Liga hiszpańska – mecz: Valencia – Celta Vigo
13.20 Twardzielki – serial dok.
14.25 Bundesliga Highlights Show – magazyn piłkarski
15.40 LaLiga Highlights Show
16.40 Basket+
16.55 Siatkówka kobiet – Liga Mistrzyń – mecz: Dinamo Kazań – Igor Gorgonzola Novara (live)
19.30 Premier League Review – podsumowanie kolejki
20.30 Rugby – Puchar Sześciu Narodów: Irlandia – Szkocja
22.00 Twardzielki – serial dok.
22.30 Sport News+ – magazyn
23.15 Basket+

EUROSPORT 2

12.30 Narciarstwo alpejskie – PŚ w Rosa Chutor
13.30 Narciarstwo alpejskie – Zawody PŚ w Ga-Pa
14.30 Skoki narciarskie – Zawody PŚ w Sapporo
17.00 Tenis – Turniej Australian Open w Melbourne
18.00 Narciarstwo alpejskie – Zawody PŚ w Ga-Pa
18.25 Piłka nożna – Puchar Niemiec – 1/8 finału: Eintracht Frankfurt – RB Lipsk (live)
20.30 Piłka nożna – Puchar Niemiec – mecz 1/8 finału: Werder Brema – Borussia Dortmund (live)
22.50 Narciarstwo alpejskie – PŚ w Rosa Chutor

POLSAT SPORT NEWS

11.07 Magazyn snowboardowy
12.07 Siatkówka mężczyzn – Liga włoska – mecz: Sir Safety Conad Perugia – Lione Kioene Padova
14.30 Narciarstwo dowolne – Zawody Pucharu Świata
17.00 Magazyn alpejski
17.45 Koszykówka mężczyzn – Turkish Airlines Euroliga: CSKA Moskwa – Anadolu Efes Stambuł (live)
20.00 7. strefa – magazyn
22.00 Magazyn koszykarski
22.30 Piłka nożna – Liga holenderska – mecz: AFC Ajax – PSV Eindhoven
1.00 Sporty walki – Gala Babilon MMA

NICKELODEON

8.10 SpongeBob Kanciastoporty 3
8.35 SpongeBob Kanciastoporty
9.00 Wróżkowie chrzestni 6
9.50 Harmidom 3
10.30 SpongeBob Kanciastoporty 10
12.25 Sam & Cat
13.20 iCarly 2
14.15 Niebezpieczny Henryk 4
15.10 Alvinnn!!! i wiewiórki 2
15.35 SpongeBob Kanciastoporty 7
16.05 LEGO City Adventures
16.30 SpongeBob Kanciastoporty 11
18.15 Niebezpieczny Henryk 2
19.10 Grzmotomocni

TELETOON+

12.35 To jakieś czary!
13.15 Gadający Tom i przyjaciele 3
13.35 Denver, ostatni dinozaur
14.05 Wishfart
14.30 Przygody Rocky'ego i Superkrasia
14.55 Ernest i Rebeka
15.20 Polly Pocket
16.00 Trolle: Impreza trwa! 2
16.25 Dom: Przygody Ocha i Tip
16.55 Siostry
17.15 To jakieś czary!
17.45 Polly Pocket
18.05 Mustang: Duch Wolności
18.30 Ernest i Rebeka
18.55 Siostry
19.20 Gadający Tom i przyjaciele 4

TVN 24

5.55 Powitanie Poranka TVN 24
6.00 Serwis informacyjny
7.30 Rozmowa Piaseckiego
7.45 Serwis informacyjny
12.00 Fakty w południe
13.00 Serwis informacyjny
15.00 15 na żywo
16.00 Fakty po południu
17.30 Teleserwis
18.00 Tak jest
19.00 Serwis informacyjny
19.25 Fakty po Faktach
20.00 Kropka nad i
20.35 Czarno na białym
21.15 Polska i świat
22.00 Szkło kontaktowe
23.00 Dzień po dniu
23.40 Bilans dnia
0.00 Fakty po Faktach

WP

5.00 Kabaret na żądanie
6.00 WP Raport
6.30 Tti
7.00 Kocham, ale kłamię 2
9.00 Królowie klczu 2
11.00 Mam talent Ameryka
13.00 Jak zarobić na remoncie 2
15.00 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver
16.00 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 3
16.55 Jest sposób na wszystko
18.00 Światowe kraksy
19.00 Techno gadżety
20.00 Ostry dyżur, niezwykłe przypadki
22.00 Mistrzowie Kabaretu 5
23.00 Mistrzowie Kabaretu 9

NOWA TV

7.15 Łowcy cieni. Pod presją
8.10 Było sobie życie (2)
8.45 Obraz dnia
9.30 Redakcja: Dział Śledczy
10.35 Małolaty (21)
11.30 Pielęgniarki (24)
12.30 Sioski (14)
13.30 Remontowe rewolucje
14.30 Niecodzienne domy
14.55 Łowcy małych domów
15.25 Przeprowadzka z miasta
16.20 Łowcy cieni. Pod presją
17.20 Gwiazdy lombardu 15
18.05 Nowa Reuria Kabaretowa
20.15 Łowcy cieni. Pod presją
21.00 Szepty przeszłości (1, 2)
23.05 Celebrity Ghost Stories
1.05 Stacja Australia

HGTV

13.55 Nowe życie na wyspie 6
14.25 House Hunters – Poszukiwacze domów
14.55 Nowe życie na Bahamach
15.25 Nowe życie na Bahamach 2
15.55 Zarobić na remoncie
16.25 Dorota was urządzi!
18.00 Moje miasto, mój dom 3
19.00 Łowcy domów do remontu 7
20.00 Na dobrych fundamentach 3
21.00 Chcę mieszkać przy plaży
21.30 Międzynarodowi poszukiwacze domów
22.00 Zarobić na remoncie 8
23.00 Poczuj się jak w domu
0.00 Remont na postępie 2

TRAVEL CHANNEL

13.50 Świat szeroko otwarty
14.20 Jestem z Polski
15.20 COOL gadżet
15.50 Smakuj świat z Pascalem
16.50 Subiektywny ranking naj...
17.20 Porada na weekend
17.50 Niezwykłe Stany Prokopa
18.20 Małe kraje, wielki sport
19.20 Świat według...
19.50 Czy wiesz, że...
20.20 Hotele marzeń
20.50 Egzotyczne wakacje na każdą kieszeń. Dubaj
21.50 No to lecę!
22.50 Sukces nie zna granic
23.50 Płodi Alaski
0.50 Survival we dwoje

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

8.00 Atak rekina
9.00 Wyspa dwóch monsunów
10.00 Najwięksi myśliwi Afryki
11.00 Węże w mieście
12.00 Oblężona Ameryka
13.00 Dzikie Indie
14.00 Królestwo drapieżników: Rebelia
15.00 Weterynarz z powołania
16.00 Niezwykły dr Pol
18.00 Dzika Sri Lanka
19.00 Cesar Millan na ratunek
20.00 Zadziwiająca przyroda
21.00 Chiny: ukryte królestwa
22.00 Niezwykły dr Pol
23.00 Polowanie na wodne potwory
0.00 24 godziny w dziczy 3

POLSAT VIASAT HISTORY

6.15 Legendarne bestie
12.00 Osiem dni: jak narodził się Rzym
16.50 Rzym: ukryte miasto
18.00 Elżbieta I i jej wrogowie
19.00 Łowca militariów 2
20.00 Muzeum pełne tajemnic 10
21.00 II wojna światowa w liczbach
22.00 Wojny religijne: starcie tronów 2
23.00 Tajemnice brytyjskich zamków
23.55 Muzeum pełne tajemnic 10
0.55 Łowca militariów 2
1.40 II wojna światowa w liczbach

CANAL+ SPORT 2

12.00 Piłka nożna – PKO BP Ekstraklasa – mecz: Lech Poznań – Arka Gdynia
15.00 Piłka nożna – PKO BP Ekstraklasa – mecz: KGHM Zagłębie Lubin – Legia
17.15 Ekstraklasyka – magazyn
17.35 Siatkówka kobiet – Liga Mistrzyń – mecz: Nova KBM Branik Maribor – Lokomotiv Kaliningrad (live)
20.00 Twardzielki – serial dok.
21.00 Bundesliga Highlights Show – magazyn piłkarski
22.00 Premier League Review – podsumowanie kolejki
23.00 Siatkówka kobiet – Liga Mistrzyń

ELEVEN SPORTS 1

12.00 Piłka nożna – 2. liga niemiecka
13.00 Piłka nożna – Liga włoska
14.00 Piłka nożna – Liga hiszpańska
15.00 Piłka nożna – Liga niemiecka
16.00 LaLiga Santander – mag.
17.00 Piłka nożna – 2. liga angielska
18.00 Eleven Goal – magazyn
19.00 Piłka nożna – Liga włoska
20.00 LaLiga World – magazyn
20.30 The Best Of 2019 – mag.
21.00 Serie A TIM – magazyn
22.00 Piłka nożna – 2. liga angielska
23.00 LaLiga Top Goals 2019

POLSAT SPORT EXTRA

10.00 Piłka nożna – Liga holenderska
12.10 7. strefa – magazyn
14.00 Piłka nożna – Liga holenderska – mecz: Feyenoord – FC Emmen
16.10 Magazyn snowboardowy
16.45 Piłka nożna – Liga holenderska – mecz: AFC Ajax – PSV Eindhoven
18.45 Hokej – Liga Mistrzów – finał: Mountfield HK – Frölunda Indians (live)
21.30 KOTV Classics – magazyn
22.30 Łyżwiarstwo szybkie – Mistrzostwa czterech kontynentów – Milwaukee 2020

DISNEY CHANNEL

7.20 Znajdź mnie w Paryżu
8.25 Bizaardvark
9.20 Suite Life: Nie ma to jak statek
10.15 Blog na cztery łapy 2
11.10 Znajdź mnie w Paryżu
12.15 Bizaardvark
13.10 Suite Life: Nie ma to jak statek
14.05 Blog na cztery łapy 3
15.00 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot
15.55 Raven na chacie 2
16.20 Jessie 2
17.15 Rodzinka od środka
18.10 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot
19.00 Znajdź mnie w Paryżu

DISNEY JUNIOR

10.00 Vampirina
10.30 Pidżamersi
11.30 Klinika dla pluszaków: Dosia i szpital
12.00 Bingo i Rolly w akcji
13.00 Pidżamersi
14.00 Myszka Miki: Zamieszani w przygody
14.30 T.O.T.S.
15.00 Elena z Avaloru
16.00 Blue
16.30 Myszka Miki: Zamieszani w przygody
17.00 Fancy Nancy Clancy
17.30 Vampirina
18.00 Pidżamersi
18.30 Lwia Straż
19.00 Jej Wysokość Zosia

POLSAT NEWS

6.00 Nowy dzień
7.45 Graffiti
8.00 Nowy dzień
9.00 W rytmie dnia
12.50 Wydarzenia
13.30 W rytmie dnia
15.50 Wydarzenia
16.10 Więcej Wydarzeń
16.30 Godziny szczytu
18.00 Punkt widzenia
18.50 Wydarzenia
19.15 Gość „Wydarzeń"
19.25 Wydarzenia i opinie
20.00 Polityka na ostro
21.15 Interwencja Extra
21.50 Wydarzenia
22.30 Dzień na świecie
23.00 Obraz dnia

KUCHNIA+

18.00 Francuskie wędrówki Julie 2
19.00 Kuchnia chińska z Konfucjuszem
19.50 Amerykanka na francuskiej prowincji
20.15 Anthony Bourdain: miejsca nieznane
21.05 Skąd się bierze jedzenie?
21.35 Jagny Niedzielskiej kuchnia bez resztek
22.05 Luke Nguyen – kulinarnym szlakiem
23.05 Na tropie nowych smaków: Antypody
0.15 M jak mięso

DOMO+

14.00 Rośliny Karoliny 2
14.30 Zachwycające kurorty Tajlandii
15.35 Wielkie projekty 13
16.30 Hotelowa Polska
17.00 Luksusowe domy z Omeną
17.30 Remont po kosztach
18.30 Ucieczka na wieś 17
20.10 Cudotwórcy – kupno, sprzedaż 3
21.00 Cudotwórcy – kupno, sprzedaż 5
21.55 Beznadziejnie perfekcyjny 10
23.40 Kupione i co dalej?
0.10 Cudotwórcy – kupno, sprzedaż 3

SUPER POLSAT

10.00 Niania (133, 134)
11.00 Nasz nowy dom
12.00 Misja Weteran
12.30 W rytmie serca (51)
13.30 Top Chef 5 – Polska 2015
15.00 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia 2
16.30 Twoja Twarz Brzmi Znajomo 5 – Polska 2016
18.30 Misja Weteran
19.00 Nasz nowy dom
20.00 Carandiru – dramat
FILM kryminalny, Brazylia/Argentyna/Włochy 2003
23.00 Burleska – film muzyczny,
FILM USA 2010

CANAL+ DOKUMENT

11.05 Niewiarygodna Alaska
12.05 Koleją przez Afrykę
13.00 Nie przegap
13.10 Twórcy światów
14.00 Wyprawy fotografów
15.00 Stereotypy
16.00 Garcia Lorca. Tango dla poety – Hiszp. 2017
17.10 Kamuwały
18.05 Stereotypy
19.05 Twardzielki
19.40 Ziombol – Polska 2019
20.30 Więcej niż człowiek?
21.30 Problem Facebooka
22.25 Czarna domena
0.00 Grace Jones

PLANETE+

12.50 Za co kochamy Francję?
14.00 Zakazany Paryż. Podziemia stolicy
15.00 Sam Neill śladami wypraw Cooka
16.00 Opowieści z Zambii
17.00 Niewiarygodna planeta Ziemia
18.00 Maroko z góry
18.55 Historia niewolnictwa
21.00 Balard – francuski Pentagon
22.00 Arcydzieła inżynierii
23.00 Czy technologia uratuje Wenecję?
0.00 Sowieccy James Bond

ID

6.00 Zbrodnie, które wstrząsnęły Ameryką
7.00 Na tropie mordercy
9.00 Zbrodnia w sąsiedztwie
10.00 Sekrety zbrodni
11.00 Morderca wybrał mnie
12.00 Miasteczko zbrodni
13.00 Krwawa układanka
15.00 Zbrodnia w sąsiedztwie
16.00 Telefon z miejsca zbrodni
18.00 Małżeństwo pełne tajemnic
21.00 Morderca w rodzinie
22.00 Połączeni zbrodnią
23.00 Miasteczko śmierci
1.00 Dolina zbrodni

NSPORT+

10.25 LaLiga Highlights Show
10.30 Piłka nożna – PKO BP Ekstraklasa – mecz: KGHM Zagłębie Lubin – Legia
13.45 1 na 1 Extra
14.00 Siatkówka kobiet – Puchar Włoch – finał
17.00 LaLiga Highlights Show
18.05 Piłka nożna – Liga hiszpańska – mecz: Real Madryt CF – Atletico Madryt
20.15 O co biega?
20.50 Sport motorowy – MŚ FIM SuperEnduro – Grand Prix Węgier
0.00 Sport News+

ELEVEN SPORTS 2

15.00 Piłka nożna – Liga włoska
16.00 Piłka nożna – Liga hiszpańska
17.00 Piłka nożna – Liga niemiecka
18.00 Piłka nożna – Liga włoska
19.00 Piłka nożna – 2. liga angielska
20.00 Piłka nożna – Liga niemiecka
21.00 Piłka nożna – Liga włoska
22.00 Piłka nożna – Liga hiszpańska
23.00 Piłka nożna – Liga niemiecka
0.00 Piłka nożna – Liga włoska

POLSAT PLAY

12.00 Więzienny świat
13.00 Top 20 – Umrzesz ze śmiechu
14.00 Hardkorowy lombard
15.00 Rosja bez tajemnic
16.00 Megatransporty
17.00 Hardkorowy lombard
18.00 Prawdziwe zło. Ludzie, którzy stworzyli nazizm
19.00 Poszukiwacze historii
20.00 Najdziwniejsza broń wojen światowych
21.00 Skarby III Rzeszy
21.30 Tajna historia XX wieku
22.00 Poszukiwacze historii
22.30 Budowlańcy

TVN TURBO

13.00 Nowy gadżet 8
13.30 Samochód marzeń – kup i zrób
14.15 Zakup kontrolowany
15.15 Zawodowi handlarze
16.00 101 napraw
16.30 Uwaga! Pirat!
17.15 Wojny samochodowe
18.00 Raport Turbo
18.15 101 napraw
18.45 Służba więzienna
19.30 Pomoc drogowa 24h
20.15 Wybrańcze
21.00 99 godzin
22.00 Raport Turbo
22.15 Zawodowi handlarze

POLO TV

9.00 To hit!
9.15 Disco Studio
11.15 Dance w Polo TV
12.00 To hit!
12.05 Dance w Polo TV
13.00 To hit!
13.05 Tego słuchacie
14.30 Selfie z fanem
16.00 Lista przebojów Polo TV
16.30 Tylko dance – pr. muz.
17.00 To hit! – pr. muzyczny
17.15 Disco Studio – pr. muz.
19.15 Szalone lata 90.
20.00 Dance w Polo TV
21.30 Polo Kuchnia – pr. rozr.
23.00 Videomix – pr. muzyczny

TV TRWAM

16.00 Informacje dnia
16.10 Jestem mamą
16.30 Kalejdoskop młodych
16.50 Express studencki
17.10 Prosto o gospodarce
17.30 Okiem kamery
18.05 Informacje dnia
18.15 Rozmowy niedokończone
19.30 Każdy maluch to potrafi
19.45 Modlitwa
20.00 Informacje dnia
20.20 Różaniec
21.00 Apel Jasnogórski
21.20 Informacje dnia
21.40 Polski punkt widzenia
22.00 Głos serca

► – godzina zakończenia programu ○ – tylko dla dorosłych
DVB-T – stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

WYWIAD

NA DOBRE I NA ZŁE | ANNA SAMUSIONEK

Z radością do życia!

Aktorka dużo podróżuje po Polsce ze swoimi warsztatami „Jestem emocją", a także z chórem „Adventus".

20.55 TVP 2
SERIAL OBYCZAJOWY

Gra m.in. w serialach „Na dobre i na złe" oraz „Na Wspólnej". Uważa, że życie jest zbyt krótkie, więc warto przeżyć je intensywnie.

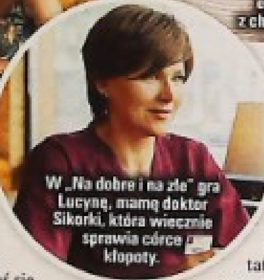
W „Na dobre i na złe" wciela się Pani w Lucynę, matkę dr Sikorki (Marta Żmuda Trzebiatowska, przyp. red.)...
Moja bohaterka to specyficzna osoba. Nie przejmuje się innymi, czasem jest rozbrajająco bezczelna. Szczerze mówiąc, nie chciałabym być taką matką i myślę, że nie jestem. (uśmiech) W Lucynie częściej szukam komediowych elementów niż dramatycznych, bo byłaby chyba niestrawna.

Czy porozumienie między Lucyną i Hanią jest możliwe?
Nie chciałabym zdradzać szczegółów, ale Lucyna więcej czasu poświęci swoim sprawom sercowym niż córce. W mojej bohaterce widać determinację do totalnego przemeblowania swego życia. A jak wielbiciele serialu się zorientowali, pomysłów i tupetu jej nie brakuje.

Ilona z „Na Wspólnej" też gwarantuje sporo emocji.
Stali widzowie zauważyli, że gdy Zdybicka się pojawia, to musi wydarzyć się coś mocnego. Wobec niej scenarzyści nie uznają odcienia szarości, więc i niebawem coś się zdarzy. Ale nie mogę uchylić rąbka tajemnicy.

Jaka jest Anna Samusionek w domu?
Uwielbiam gotować, sprzątam, prasuję i sama robię znaczną część prac remontowych. Jestem osobą, która stara się radzić sobie ze wszystkim.

Z Ewą Gawryluk (z l.) jako Ilona w serialu „Na Wspólnej"



W „Na dobre i na złe" gra Lucynę, mamę doktor Sikorki, która wiecznie sprawia córce kłopoty.

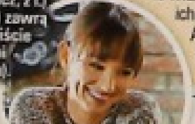
A skąd czerpać tę radość do życia, której ma Pani tak dużo?
O tym mówię między innymi podczas spotkań warsztatowych „Jestem emocją". Myślę, że moimi akumulatorami są głęboka wiara, nadzieja i miłość, które wszystko spinają. Na swój użytek stworzyłam powiedzenie: „Jak nie możesz kochać tego kogo chcesz, to kochaj tego, kto tego potrzebuje".

Rozmawiała BARBARA SKRODZKA

ZAKOCHANI PO USZY

Oni, ona i... umowa

Bartek (Mateusz Mosiewicz, z l.) i Tymon (Patryk Pniewski) zawrą ze sobą umowę. Oczywiście będzie dotyczyć Soni (Pola Błasik, w kółku)



19.30 TVN 7
SERIAL OBYCZAJOWY

Choć bracia Bartek i Tymon pojawiają się w serialu dopiero od kilkunastu odcinków, to widzowie zdążyli ich polubić. A także Sonię, z którą ich losy są mocno związane... Wkrótce Bartek będzie świadkiem pocałunku Tymona i Soni. Pójdzie więc z bratem na pewien układ. Obieca lekkoduchowi, że przekona ich matkę, aby dała mu pieniądze na otwarcie pubu. Ale postawi jeden warunek – Tymon ma dać dziewczynie spokój raz na zawsze. Czy brat go posłucha? AP

FOT. AKPA (3), ARTRAMA, TVN/R. ORZEŁ, TVN/TOKUSMEDIA.COM.PL (2), PERTRAMEN/PICKLER/SUPERFILM

☑ – zaznacz, żeby nie zapomnieć obejrzeć

Zaplanuj swój dzień!

FILMY • ROZRYWKA • SERIALE • DOKUMENTY

PORANEK

7.00 MAG. Kuchnia+ Zielona rewolucja Marty Dymek – Tajlandia – mag. kulinarny, Polska 2018, 24 min → 8.00 ☐

7.40 ROZR. TVN Style Ugotowani (1/10) – reality show, Polska 2018, 60 min → 8.40 ☐

10.05 DOK. TVP Historia Sensacje XX wieku: Tajemnica telegramu Zimmermana – Polska 2000, 35 min → 10.40 ☐

10.20 DOK. Travel Channel Wyścigowe zwierzęta (1/6) – serial, USA, 60 min → 11.20 ☐

POPOŁUDNIE

12.55 ROZR. TVP Rozrywka 16. Mazurska Noc Kabaretowa – Marcina Dańca – Polska 2010, 70 min → 14.05 ☐

14.00 DOK. Planete+ Balard – francuski Pentagon – film dokumentalny, Francja 2015, 50 min → 15.00 ☐

16.00 DOK. Discovery Channel Wyprawa w nieznane z Edem Staffordem: Brazylia – serial dok., 60 min → 17.00 ☐

17.45 FILM TVN Fabuła Twój na zawsze – melodramat, USA 2010, 113 min → 20.00 ☐

18.00 DOK. TVP Kultura Kalina – film dokumentalny, Polska 1992, 60 min → 19.30 ☐

WIECZÓR

20.00 FILM TVN 7 Najpierw strzelaj, potem zwiedzaj – komediodramat, Belgia/Wlk. Bryt./USA 2008, wyk. B. Gleeson, czytaj s. 25, 107 min → 22.20 ☐

20.00 FILM TV Puls S.W.A.T.: Miasto w ogniu – sens., USA 2011, 85 min → 21.50 ☐

20.05 FILM POLSAT Nie ma mocnych – komedia, Pol. 1974, czytaj s. 25, 90 min → 21.55 ☐

20.30 FILM TVP Kultura Bliskość – dramat obycz., Rosja 2017, czytaj s. 24, 118 min → 22.40 ☐

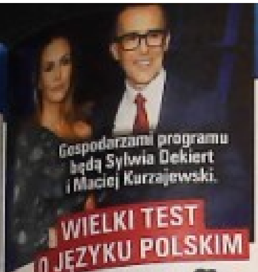
20.55 SPORT TVP Sport Piłka nożna: Puchar Włoch – ćwierćfinał (na żywo), 130 min → 23.05 ☐

21.35 FILM TVN 60 sekund – film sens., USA 2000, wyk. Nicolas Cage, 117 min → 23.50 ☐

DLA NOCNYCH MARKÓW

22.10 FILM Polsat Agent XXL – komedia, USA/Niemcy 2000, czytaj s. 24, 98 min → 0.15 ☐

22.35 FILM TVP 2 Powrót do młodości – komedia, Francja 2015, 98 min → 0.30 ☐



Gospodarzami programu będą Sylwia Dekiert i Maciej Kurzajewski.

WIELKI TEST O JĘZYKU POLSKIM

Ortografia i nie tylko

21.00 TVP 1
WIDOWISKO

Czy język ojczysty kryje jakieś tajemnice przed uczestnikami „Wielkiego testu..", przekonamy się dziś wieczorem. Wcześniej warto rozwiązać nasz redakcyjny quiz. AP

CO WIESZ O JĘZYKU POLSKIM?

Quiz

1. Kukułka inaczej to
a. gzegrzółka
b. gżegżółka
c. gżegrzółka

2. Jak brzmi pierwsze zdanie zapisane w języku polskim?
a. Bogurodzica, dziewica, Bogiem sławiena Maryja!
b. „Daj, ać ja pobruszę, a Ty poczywaj"
c. „Kto się w opiekę odda Panu swemu..."

3. Zwrot „póki co" to:
a. zapożyczenie z języka czeskiego
b. anglicyzm
c. rusycyzm

Odpowiedzi: 1 b, 2 b, 3 c

Nowość w TV!

Kim jest tajemniczy „fotograf" (Udo Kier)?

M – MIASTO SZUKA MORDERCY

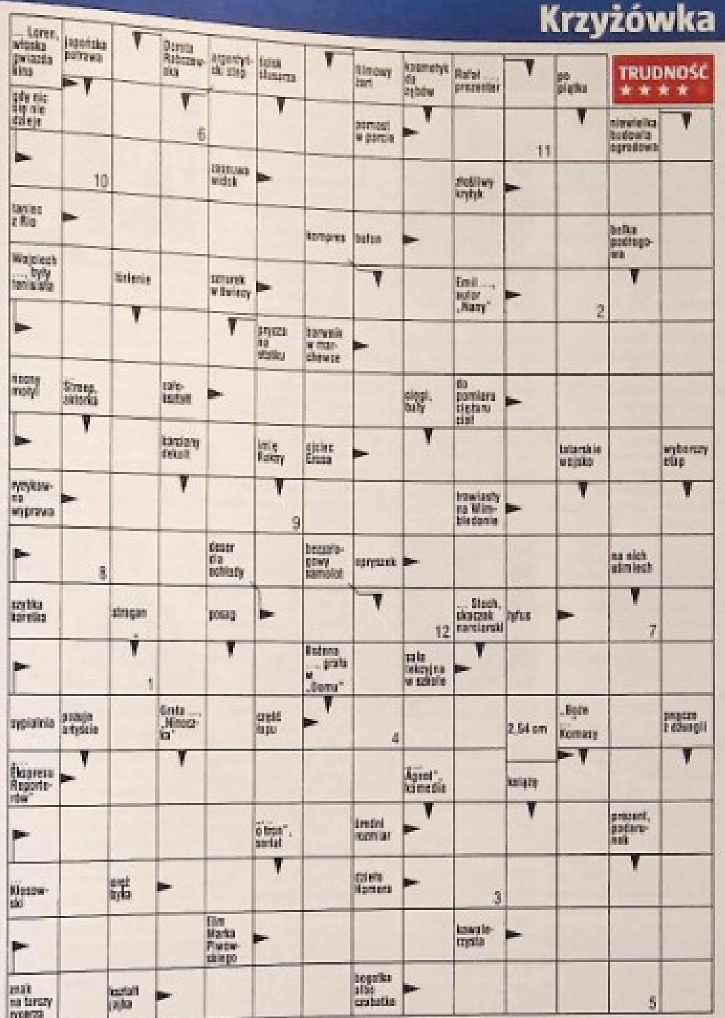
Mroki Wiednia

20.10 ALE KINO+
SERIAL KRYMINALNY

Zapowiada się pełen emocji wieczór w Ale kino+. Stacja zaprasza na dwa odcinki mrocznego serialu nawiązującego do kultowego filmu Fritza Langa z lat 30. pt. „M – Morderca". Jego akcja dzieje się w Wiedniu, w którym grasuje zabójca dzieci... W produkcji zobaczymy takie gwiazdy niemieckiego kina jak Udo Kier i Moritz Bleibtreu. AP

Krzyżówka

TRUDNOŚĆ ★★★★



W tym tygodniu mamy dla Was:

Wybierz nagrodę lub gotówkę 300 zł

Nagroda: GOTÓWKA Kod: HA.RD.5.rozwiązanie wyślij pod numer 7365

1 lub wybierz

Komplet walizek + kuferki

Kod: HA.RE.5.rozwiązanie wyślij pod numer 7365 2

Ekspres do kawy Morphy Richards Accents 162009

Kod: HA.RF.5.rozwiązanie wyślij pod numer 7365 3

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Wpisz rozwiązanie (bez naklejania kratek) do kuponu na stronie 98.

3/5 **WYGRYWAJ Z NAMI!**

Nagrodę z numeru 52. wygrał Andrzej Zieliński, Opole. Serdecznie gratulujemy, a Państwa zapraszamy do gry!

Weź udział w losowaniu nagród, rozwiąż krzyżówkę, wybierz nagrodę i wyślij SMS z rozwiązaniem i kodem prezentowanym przy nagrodzie pod nr 7365, np. aby zagrać o nagrodę pieniężną, wyślij HA.RD.5.rozwiązanie (bez używania polskich znaków). Rozwiązanie można również wysłać za pomocą kuponu ze strony 98. Nazwiska laureatów i prawidłowe rozwiązania z bieżącego wydania podamy w numerze 10/2020. Koszt wysłania 1 SMS-a to 3,69 zł (z VAT). Usługa dostępna we wszystkich polskich sieciach telefonii komórkowej. Regulamin na www.regulaminy.pl/k5. Na rozwiązania czekamy do 9.02.2020 r.

TVP 1

5.40 **Jaka to melodia?** ○ – teleturniej muzyczny
6.20 **Przysięga** (101) – telenowela, Turcja 2019
7.05 **Elif** (659) – serial obyczajowy, Turcja 2014-2017
8.00 **Wiadomości, Pogoda**
8.15 **Kwadrans polityczny** – program publicystyczny
8.40 **Korona królów** (327) – telenowela historyczna, Polska 2019
9.20 **Ranczo 8** (99) – serial obyczajowy, Polska 2014
10.20 **Komisarz Alex 8** (101) – serial kryminalny, Polska 2016
11.05 **Ojciec Mateusz 21** (269) – serial kryminalny, Polska 2019
12.00 **Wiadomości**
12.15 **Agrobiznes** – magazyn
12.35 **Agropogoda**
12.40 **Rok w ogrodzie extra** ○
12.50 Natura w Jedynce: **Japonia z góry** (2): Z Krainy Śniegu do Tokio – serial dokumentalny, Francja 2018
14.00 **Elif** (660) – serial obyczajowy, Turcja 2014-2017
15.00 **Wiadomości, Pogoda**
15.15 **Alarm!** – magazyn interwencyjny
15.35 **Gra słów. Krzyżówka** (97) – teleturniej, Polska
16.05 **Przysięga** (102) – telenow., Turcja 2019 (patrz obok)
17.00 **Teleexpress, Pogoda**
17.25 **Jaka to melodia?** ○ – teleturniej muzyczny
18.00 **Klan** (3604) – telenowela, Polska 2019
18.30 **Korona królów** (328) – telenowela historyczna, Polska 2019
Bohun przyznaje się do wspierania Opolczyka. Obiecuje pomóc Jadwidze w sprawie Rusi. Gdy szykuje się do wyprawy, do jego komnaty przychodzi Helena. 25 min
18.55 **Jeden z dziesięciu** ○ – teleturniej
19.25 **Sport**
19.30 **Wiadomości, Pogoda**

20

20.10 **Alarm!** – magazyn interwencyjny
20.30 **Leśniczówka** (191) – telenowela, Polska 2019
21.00 **Wielki test o języku polskim** ○ – widowisko, Polska 2020 (patrz obok)
22.25 Historia bez tajemnic **Zmarłych pogrzebać** – film dokum., Polska 2019
Obraz poświęcony pamięci Polaków zamordowanych na Wołyniu i Małopolsce Wschodniej. 70 min
23.35 **SEAL Team – komando Foki** (20) – serial sensacyjny, USA 2017 (patrz obok)
0.30 **Kompania X 3** (2) – serial wojenny, Kanada 2017
Zespół odkrywa plany operacji „Mongoł", która mogłaby doprowadzić do zwycięstwa Niemców. 45 min
1.15 **wojsko-polskie.pl** – rep.
1.45 **Warto rozmawiać** – talk-show ► 2.45

16.05 TELENOWELA

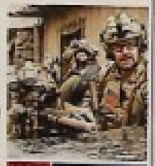
Przysięga (102)

Nigar zwierza się Melike, ale nie chce powiedzieć Seferowi, że spodziewa się dziecka. Kemal martwi się zniknięciem Leyli. Cemre jest pewna, że znalazła sposób, by pozbyć się Reyhan i zdobyć Emira (Gokberk Demirci, zdj.). Płaci Manolyi podwójną stawkę. 55 min

21.00 WIDOWISKO

Wielki test o języku polskim

Uczestnicy quizu będą mogli sprawdzić wiedzę na temat ortografii, gramatyki czy kultury rodzimego języka. Poznają także ciekawostki dotyczące ojczystej mowy. Z pytaniami zmierzą się dwuosobowe drużyny złożone z aktorów, sportowców czy dziennikarzy. Wieczór poprowadzą Sylwia Dekiert i Maciej Kurzajewski (oboje na zdj.). 85 min



23.35 SENSACYJNY

SEAL Team – komando Foki (20)

Życie Jasona (David Boreanaz, zdj.) i innych komandosów jest zagrożone. Misja przechwycenia ważnego celu okazuje się zastawioną na nich pułapką. Ray udaje się na spotkanie w celu wyjaśnienia swojego udziału w przypadkowej śmierci chłopaka. 55 min

TVP 2

4.40 **Koło fortuny** (309) ○ – teleturniej, Polska
5.20 **Doktor Kleist – lekarz rodzinny** (33) – serial obyczajowy, Niemcy 2008
6.10 **Pożyteczni.pl** ○ – magazyn
6.40 **Familiada** ○ – teleturniej
7.15 **Pytanie na śniadanie**
11.25 **Rodzinka.pl** (85) – serial komediowy, Polska 2013
11.55 **Barwy szczęścia** (2187) – serial obyczajowy, Polska 2019
12.30 **Koło fortuny** (638) ○ – teleturniej, Polska
13.05 **Va banque** (20) – teleturniej, Polska
13.35 **Na sygnale** (247) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2019
14.10 **M jak miłość** (1491) – serial obyczajowy, Polska 2020
15.10 **Doktor Kleist – lekarz rodzinny** (60) – serial obyczajowy, Niemcy 2014
Do miasta przybywa znany pianista Max Haumer. Pacjentka Christiana, młoda Lane Weber, także zajmuje się muzyką. Marzy o tym, by wybrać się na koncert mistrza. Jej plany krzyżuje jednak choroba. 50 min
16.00 **Koło fortuny** (690) ○ – teleturniej, Polska
16.35 **Familiada** ○ – teleturniej
17.10 **Więzień miłości** (234) – telen., Turcja 2016-2018
Omer wyznaje Salimowi prawdę o swoim małżeństwie z Zehrą. Sabah postanawia spędzić noc w domu wystawionym na sprzedaż. Tam zaskakuje ją Kerem, syn właściciela. Dziewczyna uderza go w głowę. 50 min
18.00 **Panorama, Pogoda**
18.30 **Va banque** (21) – teleturniej, Polska
18.55 **Rodzinka.pl** (191) – serial komediowy, Polska 2016
19.35 **Barwy szczęścia** (2187) – serial obyczajowy, Polska 2019
20.10 **Barwy szczęścia** (2188) – obycz., Polska 2019
Na jaw wychodzą fakty świadczące o winie Grety. Kobieta jednak wychodzi z aresztu. Znów kontaktuje się z dziennikarzem „Szoku". 30 min
20.40 **Kulisy serialu „Na dobre i na złe" i „Na sygnale"** (71)
20.55 **Na dobre i na złe** (766) – serial obyczajowy, Polska 2019 (patrz obok)
21.55 **Na sygnale** (257) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2020 (patrz obok)
22.35 Kino relaks: **Powrót do młodości** – kom., Francja 2015, reż. Dominique Farrugia, wyk. Franck Dubosc, Kad Merad, Alexandra Lamy (patrz obok) FILM ★★
0.30 **Geniusz** (5) – serial biograficzny, USA 2017
1.30 **Lo i stało się. Zaduma nad światem w sieci** – film dok., USA 2016 ► 3.15

20.55 OBYCZAJOWY

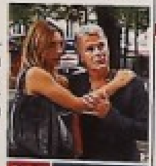
Na dobre i na złe (766)

Kasia (Zuzanna Lit, zdj.) w końcu zmusza Tadka (Marcin Urbanke, zdj.), by wyznał jej prawdę. Kolega potwierdza, że feralnego dnia w aucie to ona szarpnęła za kierownicę. W trakcie burzliwej kłótni lekarz zauważa, że dziewczyna poruszyła nogą. 60 min

21.55 FAB.-DOKUM.

Na sygnale (257)

Artur (Tomasz Piątkowski, zdj.) towarzyszy Lidce podczas pierwszego badania usg. Ich radość mąci wiadomość dotycząca Roberta, który zniknął bez śladu. Przerażona ratowniczka rozpoczyna poszukiwania. Doktor Góra próbuje przekonać ją, by zostawiła sprawę policji. Namawia również kobietę do oddania narzeczonego w ręce fachowców. 40 min



22.35 KOMEDIA

Powrót do młodości

Lekkoduch Eric (Franck Dubosc, zdj.) i stateczny Patrice (Kad Merad) przyjaźnią się od czasów szkoły. Gdy spotykają się, by powspominać dawne dzieje, niespodziewanie przenoszą się w przeszłość do 1986 roku. Znów mają po 17 lat i mogą naprawić swoje błędy. 115 min

POLSAT

4.55 **Disco Gramy** – pr. muz.
5.40 **Telezakupy TV Okazje**
6.00 **Nowy dzień** – pr. inform.
9.00 **Malanowski i partnerzy** (285, 286) – serial fab.-dokumentalny, Polska 2011
10.00 **Dzień, który zmienił moje życie** (17) – serial paradokumentalny, Polska 2014
11.00 **Dlaczego ja?** (810) – serial paradokumentalny, Polska 2018
12.00 **Gliniarze** (361) – serial paradokumentalny, Polska 2019
13.00 **Trudne sprawy** (857) – serial paradokumentalny, Polska 2019
14.00 **Pierwsza miłość** (3006) – serial obyczajowy, Polska 2020
14.45 **Dlaczego ja?** (943) – serial paradokumentalny, Polska 2019
15.50 **Wydarzenia**
16.10 **Pogoda**
16.15 **Interwencja** – magazyn reporterów
16.30 **Na ratunek 112** (286) – serial paradokumentalny, Polska 2018 (patrz obok)
17.00 **Gliniarze** (216) – serial paradokumentalny, Polska 2018
18.00 **Pierwsza miłość** (3007) – serial obyczajowy, Polska 2020
Kinga postanawia spotkać się z Jankiem. Chce się upewnić, czy coś do niego czuje. Spotkanie w parku szybko przenosi się do mieszkania mężczyzny. 50 min
18.50 **Wydarzenia, Sport**
19.25 **Pogoda**
19.30 **Świat według Kiepskich** (253) – serial komediowy, Polska 2007
Halina uważa, że jej małżeństwo jest nudne. Oświadcza, że nadszedł czas na zmiany. Na początek postanawia przemeblować mieszkanie, a później przeprowadzić metamorfozę męża. 35 min
20.05 **Nie ma mocnych** – komedia, Polska 1974, reż. Sylwester Chęciński, wyk. Władysław Hańcza, Anna Dymna, Jerzy Janeczek, Wacław Kowalski (patrz obok) FILM ★★★
Druga część historii Pawlaków i Kargulów. Saga przeszła do historii polskiej kinematografii wraz z brawurowymi kreacjami nieżyjących już aktorów – Wacława Kowalskiego oraz Władysława Hańczy. 125 min
22.10 **Agent XXL** – komedia, USA/Niemcy 2000, reż. Raja Gosnell, wyk. Martin Lawrence, Nia Long, Paul Giamatti, Jascha Washington (patrz obok) FILM ★★★
0.15 **Nie kłam, kochanie** – komedia romantyczna, Polska 2008 (opis str. 80) FILM ★★
2.30 **Tajemnice losu** – program rozrywkowy

16.30 PARADOKUM.

Na ratunek 112 (286)

Patryk i Martyna spotykają się od dwóch lat. Mężczyzna powoli dojrzewa do tego, żeby oświadczyć się ukochanej. Organizuje romantyczną kolację w domku letniskowym. Dziewczyna chce uwiecznić wyjątkową chwilę. Z powodu nieuwagi wypada przez okno. 30 min

20.05 KOMEDIA

Nie ma mocnych

Pawlak (Wacław Kowalski, zdj.) zamierza przekazać ziemię dzieciom. Starszy syn ma jednak własne gospodarstwo, a młodszy pracuje we Wrocławiu. Jedyną nadzieją jest więc wnuczka Ania (Anna Dymna). Wraz z Kargulem (Władysław Hańcza, zdj.) postanawia wydać ją za mąż. Wkrótce we wsi zjawia się odpowiedni kandydat, Zenek (Andrzej Wasilewicz). 125 min

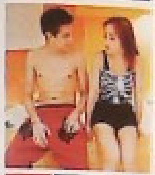
22.10 KOMEDIA

Agent XXL

Malcolm (Martin Lawrence) i John (Paul Giamatti, zdj.) z FBI ruszają w pościg za zbiegłym więźniem. Pierwszy z agentów zastawia pułapkę w domu Hattie (Ella Mitchell, zdj.). Jego plany krzyżuje wyjazd gospodyni. Zdesperowany śledczy przebiera się za korpulentną seniorkę. 125 min

TVN

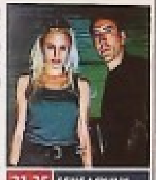
4.50 **Uwaga!** – magazyn reporterów, Polska
5.15 **Mango** – telezakupy
[illegible] **Kuchenne rewolucje** (10) – program rozrywkowy, Polska 2018
7.50 **Doradca smaku** (12) – mag.
8.00 **Dzień Dobry TVN** – mag.
11.00 **Ukryta prawda** (751) – serial paradokumentalny, Polska 2017
12.00 **Szkoła** (385) – serial paradokumentalny, Polska 2017
13.00 **19+** (473, 474) – serial paradokumentalny, Polska 2019
14.00 **Detektywi** (362, 363) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2008
15.00 **Szpital** (315) – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016
16.00 **Szkoła** (386) – serial paradokumentalny, Polska 2017
Licealistki zakładają własną drużynę piłkarską. Rywalizujący z nimi chłopcy liczą na łatwe zwycięstwo, tymczasem przegrywają. 60 min
17.00 **Kuchenne rewolucje** (3) Białystok, restauracja Peper's – program rozrywkowy, Polska 2011
Początkowo w lokalu serwowano dania wegetariańskie, potem meksykańskie. Magda Gessler popiera pomysł, by ożywić polskie menu. 60 min
18.00 **Ukryta prawda** (752) – serial paradokumentalny, Polska 2017 (patrz obok)
19.00 **Fakty**
19.35 **Sport, Pogoda**
19.41 **Raport smogowy** – poznaj kolory powietrza
19.50 **Uwaga!** – magazyn reporterów, Polska
20.10 **Doradca smaku** (14) – mag.
20.15 **Na Wspólnej** (3017) – serial obyczajowy, Polska 2020
Ksawery negocjuje z mamą wyższe kieszonkowe. Gdy Marta się nie zgadza, zabiera jej pieniądze. 40 min
20.55 **Milionerzy** (218) – telet.
21.35 **60 sekund** – film sens., USA 2000, reż. Dominic Sena, wyk. Nicolas Cage, Angelina Jolie, Giovanni Ribisi, Christopher Eccleston (patrz obok) FILM ★★★
23.50 **Ze śmiercią jej do twarzy** – czarna kom., USA 1992, reż. Robert Zemeckis, wyk. Meryl Streep, Bruce Willis, Goldie Hawn, Isabella Rossellini (patrz obok) FILM ★★
2.00 **Kości 3** (8) – serial kryminalny, USA 2007-2008
3.00 **Uwaga!** – magazyn reporterów, Polska
3.25 **NOC Magii** – interaktywny program rozrywkowy



18.00 PARADOKUM.

Ukryta prawda (752)

Natalia jest partnerką Filipa. Pewnego dnia zostawia on wiadomość, że kończy ich związek, znika i wyłącza telefon. Dwa dni później do dziewczyny dociera niepokojąca informacja – ratownicy znaleźli w górach zwłoki kolegi Filipa. 60 min



21.35 SENSACYJNY

60 sekund

By ratować brata, Randall (Nicolas Cage, zdj.) musi ukraść 50 drogich samochodów. 135 min

23.50 CZARNA KOM.

Ze śmiercią jej do twarzy

Madeline (Meryl Streep, zdj.) traci urodę. Pewnego dnia spotyka Helen (Goldie Hawn) – byłą narzeczoną swojego męża (Bruce Willis, zdj.). Niegdyś niezbyt atrakcyjna kobieta teraz jest pięknością. Madeline poprawia swój wygląd z pomocą czarnej magii. 130 min

TV PULS

6.00 **Nash Bridges** (23, 24) – serial sens., USA 1997
8.00 **Lombard. Życie pod zastaw 3** (122) – serial obyczajowy, Polska 2018
9.00 **Rodzinny interes 2** (52) – serial obyczajowy, Polska 2019
10.00 **Castle** (2, 3) – serial kryminalny, USA 2009
Castle postanawia uczynić detektyw Beckett bohaterką swoich kryminałów. Towarzyszy jej podczas dochodzenia w sprawie śmierci. 120 min
12.00 **Kobra – oddział specjalny** (5, 6) – serial sensacyjny, Niemcy 2018
Semir ucieka przed policją. Gdy celnik Winter zostaje zamordowany, policjant staje się głównym podejrzanym. W drodze do więzienia udaje mu się uciec. 120 min
14.00 **Agenci NCIS: Los Angeles 7** (24) – serial sensacyjny, USA 2015
Sam dowiaduje się, że szkoła, do której chodzi jego syn, została zaatakowana przez ekstremistów. Agenci mają nadzieję, że uda im się ocalić zakładników. 60 min
15.00 **Lombard. Życie pod zastaw 3** (123) – serial obyczajowy, Polska 2018
16.00 **Rodzinny interes 2** (52, 53) – serial obyczajowy, Polska 2019
W salonie pojawia się koleżanka Klaudii, Edyta. Dziewczyna poddała się zabiegowi powiększania biustu metodą, która budzi poważne zastrzeżenia fryzjerek. 120 min
18.00 **Lombard. Życie pod zastaw 5** (221, 222) – serial obyczajowy, Polska 2019 (patrz obok)
20.00 **S.W.A.T.: Miasto w ogniu** – film sensacyjny, USA 2011, reż. Benny Boom, wyk. Gabriel Macht, Robert Patrick, Carly Pope, Giancarlo Esposito (patrz obok) FILM ★★
21.50 **Gunman: Odkupienie** – film sensacyjny, USA/Hiszp./Wielka Brytania/Francja 2015, reż. Pierre Morel, wyk. Sean Penn, Jasmine Trinca, Javier Bardem, Ray Winstone (patrz obok) FILM ★★
Zdjęcia do filmu kręcono od czerwca do września 2013 roku w Barcelonie, Londynie i Kapsztadzie. 130 min
0.00 **Zasady walki 3: Odkupienie** – film sensacyjny, USA 2019, reż. Gerry Lively FILM ★
Neil (Anthony „Treach" Criss) ma zapobiec rozbudowie północnokoreańskiego arsenału jądrowego. Zostaje wykryty i aresztowany. 120 min
2.00 **Zobacz to!**

18.00 OBYCZAJOWY

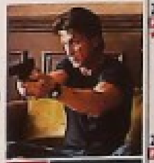
Lombard. Życie pod zastaw 5 (221, 222)

Bartek szykuje się do walki w zawodach. Jego trener twierdzi, że za łatwo można go wyprowadzić z równowagi. Do zakładu przychodzi sprzedawca perfum. Jest zauroczony zachowaniem Adka (Mateusz Murański, zdj.). 120 min

20.00 SENSACYJNY

S.W.A.T.: Miasto w ogniu

Ekspert od taktyk antyterrorystycznych Cutler (Gabriel Macht) szkoli drużynę S.W.A.T. Podczas zadania ginie zakładniczka. Jej partner Walter (Robert Patrick, zdj.) postanawia pomścić jej śmierć. 110 min



21.50 SENSACYJNY

Gunman: Odkupienie

James Terrier (Sean Penn, zdj.) pracował kiedyś dla amerykańskich służb jako likwidator. Pewnego dnia odkrywa, że stał się celem najemników, którzy mają zlikwidować wszystkich uczestników akcji sprzed lat. Ścigają go m.in. w afrykańskiej dżungli. 130 min

TVN 7

5.05 **Szkoła** (170) – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016
6.10 **Mango** – telezakupy
7.20 **Sędzia Anna Maria Wesołowska** (349) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2007-2008
8.35 **Ukryta prawda** (574, 575) – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016
10.40 **Mango** – telezakupy
11.00 **Idealna niania 4** (6) – reality show, Polska 2014
11.45 **Zakochani po uszy 3** (154) – telenowela, Polska 2020
12.20 **Sąd rodzinny** (40) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2008
13.20 **Szpital** (422) – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016 (patrz obok)
14.20 **Sędzia Anna Maria Wesołowska** (350) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2007-2008
15.20 **Ukryta prawda** (475) – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016
16.20 **Sąd rodzinny** (41) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2008
17.20 **SOS. Ekipy w akcji** (32) – serial paradokumentalny, Polska 2018
18.20 **BrzydUla** (123, 124) – serial komediowy, Polska 2009
Bez wiedzy Marka Sebastian wysyła Uli kwiaty, by przekonać ją do powrotu. Violetta ma duże kłopoty z egzekutorem długów. 70 min
19.30 **Zakochani po uszy 3** (155) – telenowela, Polska 2020
Elwira okłamuje córkę, że jej firma świetnie prosperuje. W rzeczywistości nie ma jednak pieniędzy na opłacenie adwokata. 30 min
20.00 Dobre kino: **Najpierw strzelaj, potem zwiedzaj** – komediodramat, Belgia/Wielka Brytania/USA 2008, reż. Martin McDonagh, wyk. Colin Farrell, Ralph Fiennes, Brendan Gleeson (patrz obok) FILM ★★★
22.20 **Szczęki: Zemsta** – thriller, USA 1987, reż. Joseph Sargent, wyk. Michael Caine, Lance Guest, Lorraine Gary (patrz obok) FILM ★
0.20 **Kości 11** (5) – serial kryminalny, USA 2015-2016
Brennan i Booth rozpoczynają śledztwo w sprawie makabrycznego odkrycia ludzkich zwłok. W trakcie dochodzenia niespodziewanie natrafiają na Ichaboda Crane'a i Abbie Mills. 60 min
1.20 **Druga strona medalu** (2, 3) – talk-show
2.30 **NOC Magii** – interaktywny program rozrywkowy ► 5.00

13.20 PARADOKUM.

Szpital (422)

Karetka przywozi 19-letniego Antka, który próbował popełnić samobójstwo. Chłopak zakochał się w starszej od siebie mężatce, pracownicy jego matki. Chciał dla niej zrezygnować ze studiów za granicą, ale tego samego dnia kobieta postanowiła z nim zerwać. 60 min

20.00 KOMEDIODRAM.

Najpierw strzelaj, potem zwiedzaj

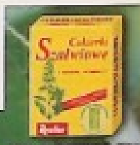
Płatni zabójcy Ray (Colin Farrell, zdj.) i Ken (Brendan Gleeson, zdj.) przez przypadek doprowadzają do śmierci chłopca. Mocodawca wysyła ich do Brugii. Tam mężczyźni otrzymują zaskakujące zlecenie. 140 min

22.20 THRILLER

Szczęki: Zemsta

Po tragicznej śmierci młodszego syna Ellen Brody (Lorraine Gary, zdj.) przeprowadza się do drugiego, mieszkającego na Bahamach Michaela. Poznaje tam Hoagiego Newcombe'a (Michael Caine, zdj.). Niespodziewanie w miejscowej zatoce zjawia się rekin. Zaczyna się walka z bestią. 120 min

20

REKLAMA


Reutter
W APTEKACH I ZIELARNIACH
NA PROBLEMY GARDŁOWE DLA CAŁEJ RODZINY – DOBRY WYBÓR!

FILM – pierwszy raz w telewizji ○ – dla wszystkich ○ – tylko dla dorosłych DVB-T – stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej ► – godzina zakończenia programu

TeleTydzień
RMF Najgorętsze polityczne tematy! Robert Mazurek w akcji! Poranna rozmowa w RMF FM. Poniedziałek – piątek tuż po 08.00.

TVP 3

11.00 Mój pies i inne zwierzaki
11.15 Jedź bezpiecznie
11.35 W tyle wizji
12.15 Co niesie dzień
12.30 Gra słów. Krzyżówka
13.00 Spotkania w świecie ciszy
13.35 Agrobiznes
13.55 Agropogoda
14.00 Program lokalny
15.05 Meandry uczuć (35)
15.45 Powrót do przeszłości
16.00 Telekurier
16.30 Kryminalna ślōdermka
16.45 Dziennik regionów – tematy dnia
17.00 Pejzaż bez sielanki
17.30 Program lokalny
20.00 Korona królów (328)
20.30 Nożem i widelcem

KULINARNY

20.45 Słodka kuchnia Pszczółek
Justyna Pszczółka i Dorota Pszczółka-Hołdas, miłośniczki słodkich wypieków oraz blogerki kulinarne, w każdym odcinku programu przedstawią przepis na inny pyszny lub efektowny deser. 15 min

21.00 Twój wybór – pr. publ.
21.30 Program lokalny
22.00 Dziennik regionów
22.20 Echo dnia – pr. publ.
22.45 Kryminalna ślōdermka
23.00 Alarm
23.20 W tyle wizji – pr. publ.
0.00 W tyle wizji extra
0.25 Listy do PRL-u
0.45 Fałszerze. Powrót sfory
TVP 3 jest wspólnym pasmem programowym ośrodków terenowych: Białystok, Bydgoszcz, Gdańsk, Katowice, Kraków, Łódź, Lublin, Poznań, Rzeszów, Szczecin, Warszawa, Wrocław

TVP POLONIA

13.10 Barwy szczęścia (2124)
13.45 Sanatorium miłości 2 (4)
14.40 Polska przełomu wieków. Dziedzictwo zaborów
15.10 Polska i sprawa polska w I wojnie światowej
15.45 Wiadomości
15.55 Korona królów (311)
16.25 Jak to działa? – magazyn
16.55 A to polski właśnie...
17.05 Nela Mała Reporterka
17.20 Historia jednego obrazu
17.30 Teleexpress
17.55 Gra słów. Krzyżówka
18.25 Przystanek Zaolzie
18.45 Którędy po sztukę
18.55 Barwy szczęścia (2124)
19.25 Kierunek Zachód (60)
19.45 Dobranocka
20.00 Wiadomości

SERIAL OBYCZAJOWY

20.45 Echo serca (8) – Polska 2019
Joanna mówi Janowi, że jedna z pacjentek oskarża Szymona o molestowanie. Borska zauważa dziwne zachowanie tej kobiety i prosi Thompsa o konsultację medyczną. Jej wynik zaskakuje. 60 min

21.45 Polonia 24 – magazyn
22.05 Rozmowa Polonii
22.20 Halo Polonia – magazyn
23.10 Focus on Poland
23.30 Fajna Polska – magazyn
Prowadzący zapraszają na podróż po najpiękniejszych zakątkach kraju, często trudno dostępnych i nieznanych. 60 min
0.30 Korona królów (311)

TV 4

6.00 Anatomia głupoty według Richarda Hammonda (5-8) – dok.
8.00 Nasz nowy dom (17)
9.00 Strażnik Teksasu (73-75)
12.00 Septagon (85, 86) – krym.
14.00 STOP Drogówka – mag.
15.00 Policjantki i Policjanci (605) – obycz., Pol. 2019
16.00 Sekrety sąsiadów (37, 40, 45, 46) – obycz.
18.00 Septagon (1) – krym.
19.00 Policjantki i Policjanci (606) – obycz., Pol. 2019
20.00 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (350) – krym.
Paulina i Kuba badają sprawę napaści na Małgosię, zaatakowaną podczas codziennego joggingu. 60 min

SENSACYJNY

21.00 Wściekły pies – USA 2017 FILM
Indochiny, 1959 rok. Bokser Tillman (Scott Adkins, zdj.) walczy w więziennych turniejach obstawianych przez przestępców. Jego wyrok dobiega końca, ale władze zakładu próbują uniemożliwić mu wyjście na wolność. 125 min

23.05 Wielka czerwona jedynka – film wojenny, USA 1980 FILM
Pewnego dnia sierżant trafia na to samo pole bitwy, na którym prawie ćwierć wieku temu zabił niemieckiego żołnierza. Popełnia identyczny błąd. 145 min
1.30 Czysta chata (17) – mag.

PULS 2

10.30 Monchhichi – anim.
10.45 Baranek Shaun 4 – anim.
11.00 Oggy i karaluchy 3
11.15 Grizzly i lemingi – anim.
11.35 Kumple z dżungli – na ratunek! – anim.
12.00 Nowe przygody Kubusia Puchatka – anim.
13.00 Timon i Pumba 3 – anim.
14.10 Sylwester i Tweety na tropie 3 – anim.
15.00 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot – anim.
16.10 Krudowie: U zarania dziejów 2 – anim.
17.00 Fineasz i Ferb 2 – anim.
18.00 Pingwiny z Madagaskaru
19.00 Psi Patrol 4 – serial anim.
20.00 Lombard. Życie pod zastaw 4 (188, 189)

SERIAL KRYMINALNY

22.00 Zabójcze umysły 4 (88, 89) – USA/Kanada 2009
W Bend grasuje seryjny morderca. Sprawca potrąca swoim autem właścicieli czerwonych, sportowych samochodów. Analitycy tworzą jego portret psychologiczny. Okazuje się, że zabójca kilka lat wcześniej uległ poważnemu wypadkowi. 110 min

23.50 Wstydliwe choroby: XXL 2 (2) – serial dok.
0.50 Lombard. Życie pod zastaw 3 (119)
W zakładzie zjawia się klientka, która chce kupić prezent dla koleżanki. Maciek proponuje jej wieczne pióro. Okazuje się, że kobieta zna przedmiot. 55 min

TVP ROZRYWKA

7.45 Gotowi do gotowania. Start! (43) – magazyn
8.15 Gra słów. Krzyżówka
8.45 Koło fortuny (663)
9.25 Prywatne życie zwierząt
9.55 Sanatorium miłości 2 (4)
10.55 Va banque (17)
11.25 Gra słów. Krzyżówka (21)
11.55 Dzikie Fazy Fair Play Crew – program rozr.
12.55 16. Marzenia Marcina Dańca – program rozr.
14.05 Śpiewające fortepiany
15.10 4. Mazurska Noc Kabaretowa – Moja droga, ja cię kocham (1-3)
18.20 Okrasa łamie przepisy
18.55 Makłowicz w podróży
19.25 Gotowi do gotowania. Start! (44) – magazyn

TELETURNIEJ

19.55 Va banque (18)
Nowa odsłona kultowego teleturnieju. Zadaniem zawodników jest odpowiadanie pytaniami na odsłaniane hasła. W roli prowadzącego występuje dziennikarz sportowy Przemysław Babiarz (zdj.). 40 min

20.35 Śpiewające fortepiany (28) – teleturniej muz.
Przedstawiciele świata show-biznesu zasiadają przy białym i czarnym fortepianie. Kapitanami drużyn są Czesław Majewski oraz Janusz Tylman. 70 min
21.45 Kabaretowy Klub Dwójki
22.40 Rolnik szuka żony 6 (6)
23.40 Najgorszy kucharz (8)
0.40 Koło fortuny (662)

TTV HD

10.25 Gogglebox. Przed telewizorem 10 (3)
11.25 Sędzia Anna Maria Wesołowska 6 (2)
12.25 Sędzia Anna Maria Wesołowska (305)
13.25 Mania sprzątania 5 (14)
14.25 Królowe życia (Początki)
14.55 Królowe życia 2 (8)
15.45 Express
16.00 Uwaga! – magazyn
16.25 Dżentelmeni i wieśniacy 3 (3) – fab.-dok., Polska 2019
17.30 DeFacto 2 – flesz (9)
17.45 Express
18.03 Raport smogowy
18.05 Damy i wieśniaczki. Ukraina (2) – fab.-dok.
19.00 Gogglebox. Przed telewizorem 7 (12)

PROGRAM INFORMACYJNY

19.50 Express
Codzienna porcja najświeższych informacji. Dziennikarze, m.in. Jakub Porada (zdj.), w ciekawy i dowcipny sposób pokazują, czym żyje Polska i zagranica. 20 min

20.05 Usterka 11 (28)
Zadaniem fachowców z południa Polski jest tym razem oklejenie lodówki folią i montaż drzwi wahadłowych w kuchni. 50 min
20.55 Królowe życia 5 (7)
21.45 Express
22.00 Zamiana żon 2 (4) – rozr.
23.00 Gogglebox. Przed telewizorem 10 (11)
0.00 Vlogbox. W necie 2 (6)
0.45 Nauka jazdy 3 (9, 10)

TVP 3 PROGRAMY LOKALNE

BIAŁYSTOK 19.15 Tydzień Białostocki 19.35 Przegląd ukraiński 19.45 Panorama łomżyńska 20.00 Korona królów 20.30 Nożem i widelcem 20.45 Słodka kuchnia Pszczółek 21.00 Twój wybór 21.30 Obiektyw

BYDGOSZCZ 18.30 Zbliżenia 19.00 Abecadło zdrowia 19.15 Magazyn regionalny 19.30 Everyday English 19.45 Szkoła z zawodem 20.00 Korona królów 20.30 Nożem i widelcem 20.45 Słodka kuchnia Pszczółek 21.00 Twój wybór 21.45 Zbliżenia

GDAŃSK 18.30 Panorama 19.15 Reportaż TVP Gdańsk 19.30 Reportaż TVP Gdańsk 20.00 Korona królów 20.30 Nożem i widelcem 20.45 Słodka kuchnia Pszczółek 21.00 Twój wybór 21.30 Panorama

KATOWICE 18.30 Aktualności 19.18 Kopalnia reportaży 19.38 Narciarski weekend – kamerki 20.00 Korona królów 20.30 Nożem i widelcem 20.45 Słodka kuchnia Pszczółek 21.00 Twój wybór 21.32 Aktualności

KRAKÓW 18.59 Tematy dnia 19.08 Jedź bezpiecznie 19.20 Kwartet 19.43 Niecodziennik 20.00 Korona królów 20.30 Nożem i widelcem 20.45 Słodka kuchnia Pszczółek 21.00 Twój wybór 21.31 Kronika

LUBLIN 18.55 To nas dotyczy 19.16 Włączeni i aktywni 19.31 Magazyn regionalny 19.45 Magazyn sportowy 20.00 Korona królów 20.30 Nożem i widelcem 20.45 Słodka kuchnia Pszczółek 21.00 Twój wybór 21.31 Panorama lubelska

ŁÓDŹ 19.00 Twarzą w twarz 19.15 Samorządni 19.45 Historia życiem pisana 20.00 Korona królów 20.30 Nożem i widelcem 20.45 Słodka kuchnia Pszczółek 21.31 Łódzkie wiadomości dnia

POZNAŃ 18.30 Teleskop 18.53 Wydarzyło się w Wielkopolsce... 19.02 Wielkopolska Marta Poznana 19.32 Medycyna i ty 19.46 Kurier akademicki 20.00 Korona królów 20.30 Nożem i widelcem 20.45 Słodka kuchnia Pszczółek 21.00 Twój wybór 21.32 Teleskop

RZESZÓW 19.00 Magazyn kultury 19.15 Rusz się, człowieku 19.31 Kwartet 20.00 Korona królów 20.30 Nożem i widelcem 20.45 Słodka kuchnia Pszczółek 21.00 Twój wybór 21.32 Aktualności

SZCZECIN 18.30 Kronika 18.55 Telezakupy 19.25 Telezakupy 20.00 Korona królów 20.30 Nożem i widelcem 20.45 Słodka kuchnia Pszczółek 21.00 Twój wybór 21.30 Kronika

WARSZAWA 18.30 Tetiw 19.10 Zawsze na temat 19.25 Strefa Mazowsza 19.45 Magazyn Moto 20.00 Korona królów 20.30 Nożem i widelcem 20.45 Słodka kuchnia Pszczółek 21.00 Twój wybór 21.30 Kurier Warszawy i Mazowsza 22.00 Dziennik regionów

WROCŁAW 18.30 Fakty 19.11 Zdrowo 19.26 Tekieli. Krótki przewodnik po duszy 19.45 Mroki Dolnego Śląska 20.00 Korona królów 20.30 Nożem i widelcem 20.45 Słodka kuchnia Pszczółek 21.00 Twój wybór 21.32 Fakty

TVP HD

8.05 Ojciec Mateusz 11 (146, 147) – krym., Pol. '14
9.55 Ranczo 5 (58) – kom., Pol.
10.55 Wieczna miłość (93)
11.55 Na sygnale (156, 157)
12.55 O mnie się nie martw 11 (5) – kom., Polska 2019
13.55 Na dobre i na złe (637)
14.55 Ranczo 9 (111, 112)
16.55 Gra słów. Krzyżówka (25) – telet., Pol. 2019-20
17.25 Teściowe i synowe. Kto tu rządzi? (25)
18.05 Ojciec Mateusz 6 (76)
18.55 Ranczo 5 (59) – kom.
19.55 Rodzinka.pl (153, 154)
20.55 Teo-ria smaku Teo Vafidisa (5) – mag. kulin.
21.35 Ojciec Mateusz 22 (280)
22.35 Blondynka 8 (96) – obycz.
23.25 Rodzinka.pl (47, 48)

TVS

11.40 Szlagierowa telesprzedaż
12.05 Telezakupy – mag. rekl.
15.05 Przegląd prasy – pr. inf.
15.10 Propozycje do „Szlagierowej listy"
15.30 Przy muzyce po śląsku
16.00 Silesia flesz; Pogoda
16.15 Bonanza – obycz.
17.20 Przy muzyce po śląsku
17.30 Fabryki w Polsce
17.45 Silesia flesz; Pogoda
17.55 Loża prezydentów
18.30 Przy muzyce po śląsku
18.55 Kabaretowy Klub Dwójki
20.00 Silesia flesz; Pogoda
20.20 Spotkanie z balladą
21.30 Kabaretowy Klub Dwójki
22.30 Kierunek zdrowie
23.00 Silesia flesz; Pogoda

TVP KULTURA

13.40 Legendy rocka – cykl dok.
14.30 Studio Kultura – rozmowy – magazyn
14.45 Koło pióra – pr. kult., Pol.
15.25 Autor wychodzi – film obyczajowy, Polska 2006 FILM
16.15 Cała zima bez ognia – dramat obyczajowy, Szwajcaria/Belgia 2004 FILM
18.00 Kalina – film dok., Pol. '92
19.05 Teledyski
19.30 Videofan: Portrety
19.45 Którędy po sztukę
20.00 Informacje kulturalne
20.30 Bliskość – dramat obyczajowy, Rosja 2017 FILM
22.40 Kwiaty w kosmosie
23.40 Współczesne inspiracje – Leszek Możdżer. Chopin 1999 – źródła i konteksty – koncert, Pol.

ROMANCE TV

12.15 Grzechy i grzeszki (8, 9)
12.25 Pary (11) – dok., Niem. '15
12.30 Wszystko dla pań (107)
13.25 Wydział zabójstw Stambuł: Koniec Alp Atakan – kryminał, Niemcy 2014 FILM
15.15 Rosamunde Pilcher: Miłość na horyzoncie I – film obycz., Niemcy 2010 FILM
17.05 Grzechy i grzeszki (2)
17.10 Górscy ratownicy (24)
18.05 Lato w Marrakeszu – melodramat, Niemcy 2016 FILM
20.00 Wszystko dla pań (108)
20.50 Lato w Salamance – dramat obycz., Niemcy 2019 FILM
22.45 Górscy ratownicy (25)
23.40 Lato na Cyprze – melodramat, Niemcy 2017 FILM

ATM ROZRYWKA

11.00 Ewa gotuje (315, 316)
12.00 Polskie dzielary (5) – rozr.
12.30 Zawodowiec amator (9)
13.00 Stolki (43) – paradok., Pol.
14.00 Małolaty (19) – paradok.
15.00 Zameldowani (1, 2)
16.00 Świat według Kiepskich (290, 291) – serial kom.
17.00 Zoooo – praktykanci! (13) – reality show, Pol. '19
17.30 Brygada Acapulco (10, 11) – serial obycz.
19.30 Generał – komedia, USA 1927 FILM
21.05 Na ratunek 112 (22)
21.35 Świat według Kiepskich (426, 427) – serial kom.
22.30 Na ratunek 112 (23)
23.00 Boy – komediodramat, Nowa Zelandia 2010 FILM
0.50 TV Okazje – mag. rekl.

COMEDY CENTRAL

6.00 Dwóch i pół 6 (2-5)
8.00 Teoria wielkiego podrywu 10 (24) – kom.
8.30 Teoria wielkiego podrywu 11 (1-5) – kom.
11.00 Przyjaciele 4 (6-11) – serial kom., USA 1997-98
14.00 Teoria wielkiego podrywu 11 (6-11) – kom.
17.00 Młody Sheldon (21, 22) – serial kom., USA 2017
18.00 Przyjaciele 4 (12-17) – serial kom., USA 1997-98
21.00 Młody Sheldon 2 (1, 2)
22.00 Teoria wielkiego podrywu 11 (12-17)
1.00 Comedy Club (7, 8)
2.00 Drunk History – Pół litra historii (10) – pr. rozr.

TV 6

6.00 Top 10 – lista przebojów – pr. muzyczny, Polska
7.00 MacGyver (36, 37) – sens.
9.00 Policjantki i Policjanci (407) – obycz., Polska 2018
10.00 Detektywi w akcji (52, 53)
12.00 Miodowe lata (103, 104)
13.40 Bumerang (17) – kom.
14.15 Transakcja za milion dolarów – Nowy Jork (7, 8) – serial dok., USA '12
16.15 Diagnoza morderstwo (12, 13) – krym., USA '93
18.15 Miodowe lata (105, 106)
20.00 Galileo (554)
21.00 CSI: Kryminalne zagadki Miami (100, 101) – krym.
23.00 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (156) – krym.
0.05 Pokojówki – film erotyczny, Francja 2010 FILM

TVN FABUŁA

8.40 Twarzą w twarz (13-ost.)
9.40 Kryminalni (1) – krym.
10.45 Julia (27) – obycz.-kom.
11.15 Na Wspólnej (2822, 2823)
12.25 Prosto w serce (64, 65)
13.20 Przepis na życie (1)
14.30 Wpadki filmowe (1)
15.05 Szkoła filmowa (1)
15.40 Motywy filmowe (2)
15.50 Dziewczyny z drużyny 2 – komedia, USA 2004 FILM
17.45 Twój na zawsze – melodramat, USA 2010 FILM
20.00 Walkiria – dramat wojenny, Niemcy/USA 2008 FILM
22.30 Pokolenie mistrzów (2)
23.05 Człowiek z blizną – dramat gangsterski, USA 1983 FILM
2.30 Lista klientów (1)

STOPKLATKA

6.00 Wojny kontenerowe (1) – serial dok., USA 2013
6.45 Allo, Allo (78) – kom.
7.20 Plebania (219, 220) – serial obycz., Pol. 2002
9.05 Komisarz Rex 4 (60)
9.05 Bogowie w luksusie (3) – serial dok., RPA 2008
10.05 Zapomniane światy 2 (9)
11.00 Pogodowe Top 10 (7) – serial dok., USA 2016
11.50 Katastrofy w przestworzach (43, 44) – dokum.
14.05 Chicago Fire 2 (2, 3)
16.05 Komisarz Rex 11 (143)
18.05 Świat śmiechu (33)
19.05 Wojny kontenerowe (5, 6) – dok., USA 2013
19.45 Allo, Allo (82, 83) – kom., Wielka Brytania 1992

KOMEDIODRAMAT

20.00 Dzień świra – Polska 2002, reż. Marek Koterski FILM
Pracowity inteligent (Marek Kondrat, zdj.) stawia czoło codzienności. Kolejne obowiązki i spotkania z ludźmi sprawiają, że narasta w nim frustracja. 120 min

22.00 Ludzie honoru – dramat sensacyjny, USA 1992 FILM
Żołnierze zostają oskarżeni o zabójstwo kolegi. Ich obrońcy odkrywają, że ofiarę zdyscyplinowano na rozkaz przełożonych. 170 min
1.00 Wtorek – komedia, Pol. '01, reż. Witold Adamek FILM
1.40 Nic śmiesznego – komediodramat, Pol. '95, wyk. Cezary Pazura 110 min FILM

POLSAT 2

6.00 Disco Gramy – pr. muz.
7.00 Joker (43) – telet., Pol.
8.00 Trudne sprawy (498)
9.05 Drwale i inne opowieści Bieszczadu (45, 46)
10.00 Na ratunek 112 (97)
11.30 Dlaczego ja? (829)
12.30 Nasz nowy dom (133)
13.30 Świat według Kiepskich (518-520) – serial kom.
15.00 Trudne sprawy (835)
16.00 Nasz nowy dom (134)
17.00 Sekrety rodziny (43)
18.00 Malanowski i partnerzy (488, 489) – fab.-dok.
19.00 Gliniarze (301) – serial paradok., Polska 2019
20.05 Wydarzenia
20.45 Trudne sprawy (835) – serial paradok., Pol. '19

PARADOKUMENTALNY

21.45 Dlaczego ja? (871) – Polska 2018
Zuzanna orientuje się, że jest obserwowana przez sąsiada, Andrzeja. Okazuje się, że jest on zainteresowany siostrzenicą kobiety, znacznie młodszą od siebie Alicją. 65 min

22.50 Świat według Kiepskich (264, 265) – serial kom.
Boczek oświadcza z dumą sąsiadom, że wyjeżdża się ro zjazd rodzinny. Zaniepokojony tym Ferdek postanawia odszukać swoich dalszych krewnych. 60 min
23.50 Zdrady (118, 119)
1.50 Interwencja
2.05 Wydarzenia
2.50 Wystarczy chcieć – mag.

TVP SERIALE

5.45 Ja to mam szczęście! (27) – kom., Polska 2012
6.15 Na sygnale (249, 250)
7.20 Zmiennicy (5) – kom.
8.35 Grzech Fatmagül (133)
9.40 Na dobre i na złe (765) – serial obycz., Pol. 2019
10.40 Rodzinka.pl (13, 14)
11.45 M jak miłość (1231)
12.45 Ranczo 10 (121) – obycz.
13.40 Ojciec Mateusz 9 (116, 117) – serial krym.
15.30 Na dobre i na złe (467) – serial obycz., Pol. 2011
16.25 Na sygnale (250)
16.55 Ranczo 10 (122, 123)
18.55 Ja to mam szczęście! (28) – kom., Polska 2012
19.30 Ojciec Mateusz 9 (118) – serial krym., Pol. 2013

SERIAL KRYMINALNY

20.25 Ojciec Mateusz 15 (188)
Policjanci otrzymują wezwanie do domu pracy twórczej, gdzie znalezione zwłoki przewodnika Jerzego Wardowskiego. W dochodzeniu pomaga ksiądz Mateusz. 55 min

21.20 Ranczo 10 (124, 125)
Jola planuje otworzyć własny biznes. Opowiada o pomyśle Więdławskiej i składa jej ciekawą propozycję. Koledzy z ławeczki widzą w tym szansę dla siebie. 115 min
23.15 Ojciec Mateusz 9 (119)
0.10 Na sygnale (255, 256) – fab.-dok., Pol. 2020
1.15 Nawa (6, 7) – serial krym.
2.55 Zmiennicy (5) – serial komediowy, Polska 1986

KINO POLSKA

6.00 Blisko, coraz bliżej (2)
7.40 TV okazje
8.10 Akcja pod Arsenałem – dramat wojenny, 1977 FILM
10.15 Hleka – krótkometr., '17
10.40 Ostatnie dni – film wojenny, 1969 FILM
12.15 TV okazje
12.35 Blisko, coraz bliżej (3)
14.05 Pestka – dramat psychologiczny, 1995 FILM
15.55 Straszny sen Dzidziusia Górkiewicza – komedia obyczajowa, 1993 FILM
Górkiewicz ma kandydować na burmistrza. Śni mu się posiedzenie rady gminy, na którym przedstawia program wyborczy. 125 min
18.00 Kabaretowy raj (81, 82)

OBYCZAJOWY

20.00 Tam i z powrotem – 2001, reż. Wojciech Wójcik FILM
Łódź, 1965 rok. Chirurg Andrzej Hoffman (Janusz Gajos, zdj.) bierze udział w napadzie na konwój bankowy. Wkrótce ma operować rannego świadka przestępstwa. 125 min

22.05 1920 Bitwa Warszawska – dram. wojenny, 2011 FILM
Podczas wojny z bolszewikami polski żołnierz Jan Krynicki trafia do niewoli. Żona wyrusza na front, by go odnaleźć. 150 min
0.35 Projekt dziecko – komedia obycz., 2010 FILM
2.10 TV okazje
2.35 Rajski ptak – melodramat, 1987 115 min FILM

AXN

6.05 Komisarz Rex 2 (5)
7.00 CSI: Kryminalne zagadki Miami 2 (7, 8) – krym.
9.00 Castle 8 (15, 16) – krym.
10.55 Zabójcze umysły 14 (14, 15) – serial krym.
12.45 Ja, szpieg – komedia sensacyjna, USA 2002 FILM
14.45 Godzilla – film s.f., USA/Japonia 1998 FILM
17.40 Pamięć absolutna – dram. s.f., USA/Kan. '12 FILM
20.05 L.A.'s Finest (2)
Sydney poszukuje Knoksa. Przy okazji zdobywa informacje o Nancy. Baines i Walker próbują rozwikłać sprawę morderstwa, które popełniono podczas transmisji telewizyjnej. 55 min

SERIAL KRYMINALNY

21.00 Carter 2 (10) – Kan. 2019
W Bishop dochodzi do kilku zabójstw. Kontrolę nad dystryktem przejmuje funkcjonariusz kanadyjskiej policji. Harley szuka sprawców. 60 min

22.00 Premiera: Rekrut 2 (3)
Nolan pracuje nad raportem dla Grace i stara się rozwikłać sprawę, w którą zamieszany jest agent bezpieczeństwa wewnętrznego. Prywatnie John próbuje pojednać się z Jessicą. 55 min
22.55 Punisher: Strefa wojny – film s.f., USA/Kanada/Niemcy 2008 FILM ○
1.00 Carter 2 (10-ost.) – krym.
1.55 Rekrut 2 (3) – serial krym.
2.50 L.A.'s Finest (2)

CANAL+

10.45 Hollywood Buzz
11.10 Przyjaciółki
11.20 Anna tysiąca dni – dramat historyczny, Wielka Brytania 1969 FILM
13.40 Mały Grand Hotel (4)
13.55 Oskar Schindler. Prawdziwa historia – dok.
15.15 Rodzinka z przypadku – kom., Fr./Belgia 2017 FILM
16.40 Pisarze. Serial na krótko (5) – kom., Polska 2019
16.50 Hotel Marigold – komediodramat, Wielka Brytania/USA/ZEA 2011 FILM
18.50 Nie przegap – mag. inf.
19.00 Lapu-capu
19.05 Niepoważni! – komediodramat, USA 2018, wyk. Alec Baldwin FILM

THRILLER

21.00 Labirynt – USA 2013, reż. Denis Villeneuve FILM
Gdy córeczka Kellera (Hugh Jackman, zdj.) zostaje uprowadzona, a śledztwo utyka w martwym punkcie, zdesperowany ojciec zaczyna szukać porywacza. 150 min

23.30 Fighter – film sens., Pol. '19, reż. Konrad Maximilian FILM
1.05 Borat: Podpatrzone w Ameryce, aby Kazachstan rósł w siłę, a ludzie żyli dostatniej – komedia, USA 2006 FILM
2.30 Monument – dramat obycz., Pol. 2018 110 min FILM

W CANAL+ 1 emisja każdego programu rozpoczyna się godzinę później niż w CANAL+

13 ULICA

6.00 Specjaliści (3) – krym.
7.00 Prawo i porządek: UK 5 (7, 8) – serial krym.
9.00 Kobra – oddział specjalny 23 (14, 15)
11.00 Prawo i porządek: Zbrodniczy zamiar 5 (14, 15) – krym., USA 2006
13.00 Dowody zbrodni 2 (3, 4)
15.00 Kobra – oddział specjalny 23 (16, 17)
17.00 Prawo i porządek: Zbrodniczy zamiar 5 (16, 17) – krym., USA 2006
19.00 Dowody zbrodni 2 (5, 6)
21.00 Chicago P.D. 2 (7, 8)
23.00 Koroner (5) – serial krym.
0.00 Prawo i porządek: Sekcja specjalna 16 (23)
1.00 Kobra – oddział specjalny 23 (16, 17)

SCI FI

6.00 Xena: Wojownicza księżniczka 3 (18, 19)
8.00 Star Trek: Enterprise (13, 14) – s.f., USA 2002
10.00 Gwiezdne wrota 2 (11, 12) – serial s.f.
14.00 Xena: Wojownicza księżniczka 3 (20, 21)
16.00 Star Trek: Enterprise (15, 16) – s.f., USA 2002
18.00 Gwiezdne wrota 2 (13, 14)
20.00 Zagłada planety Ziemia – film s.f., USA 2009 FILM
22.00 Doomsday – thriller s.f., Wielka Brytania/USA/Niemcy/RPA 2008 FILM
0.10 Nieustraszeni bracia Grimm – fantasy, USA/Czechy/Wlk. Bryt. 2005 FILM

POLSAT FILM

6.00 Drwale i inne opowieści Bieszczadu (51, 52)
7.00 Nasz nowy dom (161)
8.00 Przyjaciółki (94) – serial obyczajowy, Polska 2014
9.00 Filip z konopi – komedia obyczajowa, Polska 1981 FILM
10.45 Człowiek z M-3 – komedia, Polska 1968 FILM
12.45 Zambezia – film animowany, RPA 2012 FILM
14.30 Dzieciaki rządzą – komedia obyczajowa, USA 2009 FILM
16.15 Nie zadzieraj z fryzjerem – komedia, USA 2008 FILM
18.30 Zapłata – thriller s.f., USA 2003 FILM
21.00 Fałszywa tożsamość – thriller, USA 2009 FILM
23.00 Żona na niby – komedia, USA 2011 FILM

PARAMOUNT CHANNEL

7.20 Barbarella – film s.f., Francja/Włochy 1968 FILM
9.30 Areszt domowy – film familijny, USA 1996 FILM
11.55 Rok psa – komediodramat, USA 2007 FILM
14.00 Egzamin dojrzałości – komedia sensacyjna, Niemcy/USA 2004 FILM
16.00 Pingwiny z Madagaskaru 3
18.00 Lassie – film przygodowy, USA 1994 FILM
20.00 Poznaj moich rodziców – komedia, USA 2004 FILM
22.25 Jackass: Bezwstydny dziadek – kom., USA 2014 FILM
0.25 Czarna owca – komedia, USA 1996 FILM

HBO

10.20 Czas próby – film sensacyjny, USA 2016 FILM
12.15 Dziewczyny z kalendarza – komedia, USA/Wielka Brytania 2003 FILM
14.00 Złap mnie, jeśli potrafisz – kom. krym., USA 2002 FILM
16.20 O psie, który wrócił do domu – film familijny, Chiny/USA 2019 FILM
18.00 Mary Poppins powraca – film fantasy, USA/Wielka Brytania 2018 FILM
20.10 Kraina cudów – film anim., Hiszpania/USA 2019 FILM
21.40 Outsider (3) – serial krym.
22.40 Obrońcy skarbów – dramat wojenny, USA/Niemcy 2014, wyk. George Clooney FILM
0.40 Opowieść – dramat obycz., USA/Niemcy 2018 FILM

FOX

5.10 Mentalista (23) – krym.
6.05 Mentalista 2 (1) – krym.
7.00 Castle 6 (16, 17) – krym.
8.55 Kości 3 (8) – serial krym.
9.50 Rosewood (21) – krym.
10.45 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku 6 (13, 14)
12.40 Mentalista 2 (2, 3)
14.30 Castle 6 (18, 19) – krym.
16.20 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku 6 (13, 14)
18.15 Chicago Fire 3 (17, 18)
20.10 Zabójcze umysły 12 (22)
21.05 Rezydent 3 (7) – obycz.
22.00 Grey's Anatomy: Chirurdzy 16 (3) – obycz.
22.55 Strefa skażenia (4)
23.55 Zabójcze umysły 12 (19, 20) – serial kryminalny

TNT

6.00 Pierwszy do walki – film wojenny, USA 1967 FILM
8.00 Podejrzenie – thriller, USA 1941, wyk. Cary Grant FILM
10.05 Bohater ostatniej akcji – komedia sensacyjna, USA 1993 FILM
12.45 Przyczajony tygrys, ukryty smok – film przygodowy, Tajwan/Chiny/USA/Hongkong 2000 FILM
15.15 Wyspa – thriller s.f., USA 2005, wyk. Ewan McGregor FILM
18.00 Robin Hood: Książę złodziei – przyg., USA 1991 FILM
21.00 Donnie Brasco – kryminał, USA 1997 FILM
23.30 Wojna państwa Rose – komedia, USA 1989 FILM
1.50 Trainspotting – komediodramat, Wlk. Bryt. 1996 FILM

KINO TV

6.35 Marzyciel – dramat biograf., USA/Wielka Brytania 2004 FILM
8.40 Telezakupy – mag. rekl.
9.10 Wakacje marzeń – komedia, USA 2006 FILM
11.10 Poirot – Pani McGinty nie żyje (2) – serial krym.
13.15 Sędzia Kalosz – komedia obyczajowa, USA 1995 FILM
15.50 Pies prezydenta – film familijny, USA 2010 FILM
17.10 Telezakupy – mag. rekl.
17.55 Najlepszy przyjaciel dziewczyny – kom., USA '08 FILM
19.55 Poirot – Zaginiona kopalnia – serial krym.
21.00 Starsky i Hutch – komedia sens., USA 2004 FILM
23.05 Templariusze (4) – hist.

ALE KINO+

8.00 Mystery Road (5, 6)
10.10 W nowych okolicznościach – krótkometraż
11.40 Wymiana księżniczek – dramat historyczny, Francja/Belgia 2017 FILM
13.35 W świecie emocji
14.00 Rodzina Tuche: Wolność, równość, rodzina – komedia, Francja 2018 FILM
16.25 Mrówka wychodzi za mąż – krótkometr., Pol.
16.50 Sieranevada – dramat obyczajowy, Rumunia/Francja/Bośnia i Hercegowina/Chorwacja/Macedonia 2016 FILM
20.10 M – miasto szuka mordercy (1, 2) – krym.
22.10 Cardinal 2 (3, 4) – krym.
23.55 Potwory, to tacy interesujący ludzie

CANAL+ SERIALE

13.20 Wrogowie: Prezydenci kontra FBI – Polowanie na czarownice (3) – dok.
14.10 Instynkt (13) – serial krym.
14.55 Instynkt 2 (1) – krym.
15.40 Medyceusze – Władcy Florencji 3 (7, 8) – histor.
17.35 Nie przegap – mag. inf.
17.45 Lapu-capu extra
18.15 Terror w podziemiach 2 (7) – sens., Dania 2019
19.00 Dziki Bill (6) – serial krym.
19.50 Przyjaciółki – krótkometr.
20.00 Idealne życie (7, 8)
21.05 Rodzina – krótkometr.
21.30 Mr. Mercedes 3 (9, 10)
23.20 Prawie rodzina (4)
0.05 Mały Grand Hotel – Patryk Warga (1-3)

CANAL+ FILM

12.10 Nie przegap – mag. inf.
12.20 Lapu-capu
12.25 Szalona mamuśka – thriller, Kanada 2019 FILM
13.55 Zostały tylko wspomnienia – dram. obycz., USA '18 FILM
15.35 Lapu-capu extra
16.05 Nie przegap – mag. inf.
16.15 Pech to nie grzech – komedia romantyczna, Polska 2018 FILM
17.40 Hollywood Buzz – mag.
18.05 Tolkien – film biograficzny, USA 2019 FILM
19.55 Lapu-capu
20.00 Nienawiść, którą dajesz – dramat krym., USA 2018 FILM
22.10 Wdowy – dramat krym., Wielka Brytania/USA 2018 FILM
0.15 Damulka – western, USA 2018 FILM

CANAL+ FAMILY

13.20 Ratujmy zakład
13.45 Nie przegap – mag. inf.
13.55 Lapu-capu
14.00 Miasto rytm – Łódź
15.45 Bliscy nieznajomi – dok.
17.20 Szczęśliwej podróży
17.40 Królowa Śniegu: Po drugiej stronie lustra – film anim., Rosja 2018 FILM
19.05 Dolina Muminków
19.30 Miłość i miłosierdzie – film religijny, Polska 2019 FILM
21.10 Najlepsza gra pod słońcem – krótkometr., Węgry
21.30 Żmijowisko (3) – krym.
22.20 Queen – Live at Wembley – koncert, Wlk. Bryt.
23.40 Ciemno, prawie noc – thriller, Polska 2019 FILM

PREMIERA – pierwszy raz w telewizji ○ – tylko dla dorosłych

WSCH. SŁ. 07.19 | ZACH. SŁ. 16.38 | Imieniny: Adelajdy, Agaty, Albina, Jakuba

TLC
9.00 Historie wielkiej wagi
11.00 Dr Pryszczyla (13)
12.00 Tatuaż do poprawki: wakacje (5)
13.00 Salon sukien ślubnych: Wielka Brytania
14.00 Wiza na miłość (5, 6)
16.00 Historie wielkiej wagi (3)
18.00 Studio urody (1)
18.30 Klinika marzeń (1)
19.00 Salon sukien ślubnych: Wielka Brytania – Córeczka tatusia
19.30 Salon sukien ślubnych: Polska (5, 6)
20.30 Salon sukien ślubnych: Ameryka (4)

21.00 Dr Pryszczyla (14) Do dermatolog zgłasza się T.J., u którego pojawiła się narośl oraz Brittney, której całe ciało pokrywają szpecące guzki.
22.30 Najcięższy nastolatek Ameryki
23.30 Sekstalmy (1)
0.30 Bardzo ostry dyżur (5)

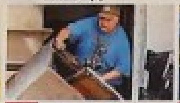
POLSAT CAFÉ
6.00 Demakijaż (88, 89)
7.00 Biedni kontra bogaci (28)
8.00 Sekrety rodziny (21)
9.00 Małolaty (52)
10.00 Szpital dziecięcy (61)
11.00 Oszukane (16)
12.00 Randka z nieznajomym
13.00 Cypryjskie narzeczone (5)
14.00 Upiorna mamuśka (5)
15.00 Shopping Queen (18)
16.00 Milionerzy bez grosza
17.00 Nasz nowy dom (165)
18.00 Biedni kontra bogaci (31)
19.00 Miłość na talerzu (1)
20.00 Zdrady (56)

21.00 Shopping Queens. Królowe Zakupów (6) Joanna Horodyńska (zd.) wymyśliła dla stylistek dwa tematy: „Dziki Zachód" i „Olejek różany".
22.00 Gry małżeńskie (60)
23.00 Zdrady (90)
0.00 Chirurgia plastyczna w tropikach (6)

TVN STYLE
6.40 24 h w kulinarnym piekle
7.40 Ugotowani (1)
8.40 Apetyt na miłość (1)
9.40 W czym do ślubu? (6)
10.10 Sablewskiej sposób na modę (10)
10.55 Perfekcyjna pani domu
11.55 Kuchenne rewolucje (8)
12.55 Ach, ten ślub! (7)
13.55 Tata w tarapatach (5)
14.55 Kto tu mieszka? (5)
15.40 Afera fryzjera (5)
16.25 Ups! To się nagrało! (7)
16.55 Patenciary (6)
17.25 Sztuka mięsa (9)
17.55 Kuchenne rewolucje (13)
18.55 Nowa misja ratunkowa (6)

19.55 Sablewska od stylu. Na okazje (4)
20.40 Stylowy projekt (5)
21.40 Dieta czy cud? (5)
22.25 Gwiazdy prywatnie (5) – Blanka Lipińska
23.00 Tu jest pięknie (6)
23.45 Kulisy sławy extra (7) – Dominika Gwit
0.15 Afera fryzjera (5)

DISCOVERY CHANNEL
9.00 Superciężka pomoc drogowa (4)
10.00 Na podbój Alaski
11.00 Bimbrownicy
12.00 Ekstremalna Alaska
13.00 Nagi instynkt przetrwania: Elita
14.00 Stacja Australia (2)
15.00 Złomowisko PL (2)
16.00 Wyprawa w nieznane z Edem Staffordem – Brazylia
17.00 Górnicy PL (3)
18.00 Brudna robota – czysty zysk (1)
19.00 Odjazdowe bryki brad Collins 4 (4)



20.00 Złomowisko PL (8, 9) Na sprzedaży żelastwa można dobrze zarobić. Potrzeba do tego jednak sprytu i nieco szczęścia.
22.00 Fani czterech kółek (26)
23.00 Najniebezpieczniejszy zawód świata 14 – Zimowe kłopoty
0.00 Fani czterech kółek

TVP HISTORIA
14.20 Piosenką przez historię
14.35 Krakowskie portrety literackie
15.05 Janusz Kamiński – szkic do portretu artysty
15.35 Amerykańska broń (4)
16.30 Rok 1920. Kalendarium
16.40 Było, nie minęło – kronika zwiadowców historii
17.05 Przeczytaj mi tę historię
17.15 Taśmy bezpieki
17.50 Historia Polski. Polacy w Syberii: Śladami Bronisława Piłsudskiego
18.20 Wojna i ja (6)
18.50 Polska Kronika Filmowa
19.05 Czas honoru (23)

20.00 Wojna o morza (1) Historycy omawiają m.in. największe bitwy morskie I wojny światowej.
21.00 Instynkt przetrwania (2)
22.00 Z widokiem na Wawel
22.30 Letnie przesilenie
FILM – dramat wojenny, Polska/Niemcy 2014
0.20 Sensacje XX wieku

FOKUS TV
6.00 Wehikuł czasu – 5 lutego
6.05 Premiera: Leśny dziel. Pod presją (30)
7.00 Wehikuł czasu – 5 lutego
7.20 Pod lupą (1)
7.45 Złomiarze samolotów (2)
8.20 OSP. Na ratunek! (3)
9.00 Rolnicy. Podlasie (3)
10.00 Stacja Australia (3)
10.55 Starożytni kosmici (12)
11.50 Okręty wojenne (8)
12.50 Rolnicy. Podlasie (10)
13.50 Wojny magazynowe
16.15 Drwale (2, 3)
17.55 Starożytni kosmici
19.45 Gwiazdy lombardu (35-38, 1)

21.50 Rolnicy. Podlasie (11) W XXI w. właściciele gospodarstw muszą operować wiedzą z zakresu m.in. biologii, mechaniki i weterynarii.
22.45 Okręty wojenne (9) – Potężne okręty drewniane
23.45 Tajne akta UFO (3) – Ludzie z gwiazd
0.40 Misja skarb (2)

METRO
11.00 Remontowy biznes brad Scott
12.00 Rozmowy w toku
13.00 Przyjaciele 6 (25-ost.)
13.30 Przyjaciele 7 (1)
14.00 Przepis na życie 5 (12)
15.00 Detektywi. Na zlecenie 2
15.50 Dr House (1)
16.50 Detektyw do zadań specjalnych
17.20 Milionerzy
18.30 Metro 18
18.40 Schwarzenegger i kaskaderzy
19.10 Gorączka złota
20.15 Kości (13, 14)
22.15 Producenci – komedia, FILM USA 2005
1.00 Zawód: Bohater

ZOOM TV
9.05 Bitbeji! Magazyn reporterów – Polska
9.35 Kalejdoskop Polski
10.00 TV Okazje
10.15 Wiedźmy 4 (19, 20)
11.30 Narzeczona ze Stambułu
12.30 Mój wymarzony dom 5
14.25 Domy za miliony 2
14.55 Domy za miliony 3
15.30 Zwierzęta doskonałe
16.30 Co ludzie powiedzą? 2
17.50 Szeptunka 5 (17, 18)
18.55 Wiedźmy 4 (17, 18)
20.00 Narzeczona ze Stambułu
21.05 Bez maski: Zespół Trenchera Collinsa
22.10 Hity polskiego kabaretu 2
1.00 Marynia – obyczajowy, FILM Polska 1984

FOOD NETWORK
14.15 Człowiek kontra jedzenie
15.15 10 zadań specjalnych Michela Morana
15.45 Wiem, co jem, i wiem, co kupuję
17.15 Kuchnia dla odważnych
17.45 Przydził przepis
18.15 Zdrowo dla odmiany
18.45 Patenciary
19.15 Makłowicz w drodze 3
19.45 Sztuka mięsa
20.15 Polska na patelni
20.45 Sexy kuchnia Magdy Gessler
21.45 Najlepsze miejsca na wybórkę
22.45 Z gruntu zdrowo
23.15 Przepis na sukces
23.45 Człowiek kontra jedzenie

DISCOVERY SCIENCE
6.00 Jak to jest zrobione?
6.30 Jak to jest zrobione – samochody marzeń
8.00 Wielka piątka
11.00 Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki
13.00 Jak to jest zrobione?
14.00 Jak to jest zrobione – samochody marzeń
15.00 Jak działa wszechświat?
18.00 Jak to jest zrobione – samochody marzeń
22.00 Wielka piątka
23.00 Megastatki – serial dokumentalny
1.00 Jak działa wszechświat?
4.00 Młodzi pogromcy mitów
5.00 Jak to jest zrobione – samochody marzeń

NATIONAL GEOGRAPHIC
8.00 Pułapki umysłu
9.00 Anatomia głupoty
10.00 Katastrofa w przestworzach
12.00 Nieszczycielskie żywioły
15.00 Fabryka domowych przedmiotów
16.00 Na krawędzi
17.00 Anatomia głupoty
18.00 Pogromcy internetowych mitów
19.00 Na krawędzi
20.00 Katastrofa w przestworzach
21.00 Człowiek kontra żywioł
22.00 Wikingowie i potężne miecze
23.00 Stawka warta tuńczyka
0.00 Szaleństwo na pokładzie

BBC EARTH
6.00 Lądowanie na Księżycu
7.00 Zabójcze dinozaury
8.05 Życie na pustkowiu 4
9.00 Cuda inżynierii 3
10.05 W okowach mrozu 2
11.00 Sekrety ludzkiego ciała
12.05 Brytyjskie fabryki 5
13.10 Misja Galapagos
14.15 W okowach mrozu 2
16.10 Piękne cywilizacje
17.20 Zabójcze dinozaury
17.55 Brytyjskie fabryki 5
18.55 Cuda inżynierii 3
19.55 Planety
20.55 Życie na pustkowiu 4
21.55 W okowach mrozu 2
23.00 Brytyjskie fabryki 5
0.00 Chirurdzy: na krawędzi życia

WP
7.00 Kocham, ale kłamię 2
9.00 Królowie kiczu 2
11.00 Mam talent Ameryka
12.00 Mistrzowie Kabaretu 8
13.00 Jak zarobić na remoncie 2
15.00 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver
16.00 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 3
17.00 Dziwne, szalone, prawdziwe
18.00 Porzucone budowle
19.00 Wariaci za kierownicą
20.00 Poszukiwana Sarah
FILM Pender – dramat kryminalny, Kanada 2013
22.00 Mistrzowie Kabaretu 8
0.00 Kabaret na żądanie

NOWA TV
8.10 Było sobie życie (3)
8.45 Obraz dnia
9.30 Redakcja: Dział Śledczy
10.35 Małolaty (1)
11.30 Pielęgniarki (25)
12.30 Słoiki (15)
13.30 Remontowe rewolucje
14.30 Niecodzienne domy
14.55 Łowcy małych domów
15.25 Przeprowadzka z miasta
16.20 Łowcy cieni. Pod presją
17.15 Gwiazdy lombardu 15
18.05 Nowa Rewia Kabaretowa
20.15 Łowcy cieni. Pod presją
21.00 Apartament – thriller, FILM USA 2004
23.15 Mój nawiedzony dom 3
0.05 Starożytni kosmici 8

HGTV HOME & GARDEN
13.25 Kupujemy dom na plaży 11
13.55 Nowe życie na wyspie 6
14.25 House Hunters – Poszukiwacze domów
14.55 Nowe życie na Karaibach 10
15.55 Zarobić na remoncie
16.25 Dorota was urządzi!
18.00 Weekendowa metamorfoza
19.00 Łowcy domów do remontu 7
20.00 Domowe rewolucje 4
21.00 Mały dom, duże możliwości 7
22.00 Odnowić czy sprzedać?
23.00 Na dobrych fundamentach 4

TRAVEL CHANNEL
13.20 Poszukiwacze domów w Azji
13.50 Świat szeroko otwarty
14.20 Jestem z Polski
15.20 Porada na weekend
15.50 Smakuj świat z Pascalem
16.50 Sukces nie zna granic
17.50 Jestem z Polski
18.50 Polska filmowa
19.50 No to lecę!
20.50 Misja Martyna
21.50 COOL gadżet
22.20 Niezwykłe Stany Prokopa
22.50 Podróż na każdą kieszeń: Rumunia
23.50 Najwyższy czas na przygodę!

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD
8.00 Atak rekina
9.00 Parki narodowe USA
10.00 Lwy kontra żyrafy
11.00 Węże w mieście
12.00 Olśniewająca Ameryka
13.00 Dzikie Indie
14.00 Królestwo drapieżników: Rebelia
15.00 Weterynarz z powołania
16.00 Niezwykły dr Pol
18.00 Dzika Sri Lanka
19.00 Cesar Millan na ratunek
20.00 Zadziwiająca przyroda
21.00 Amazonia
22.00 Niezwykły dr Pol
23.00 Połowy na Alasce
0.00 24 godziny w dziczy 3
1.00 Niezwykły dr Pol

POLSAT VIASAT HISTORY
6.40 Geniusze: zagrodony gatunek
12.20 Na tropie zbrodni 3
14.20 Morderstwa w cieniu korony
18.10 Tajemnice brytyjskich zamków
19.10 Łowca militariów 2
20.00 Muzeum pełne tajemnic 10
21.00 II wojna światowa w liczbach
22.00 Wojny religijne: starcie tronów 2
22.55 Wielkie zagadki starożytnego Egiptu
23.55 Muzeum pełne tajemnic 10
0.55 Łowca militariów 2

KUCHNIA+
16.00 Restauratorzy kontra amatorzy 2
17.00 Meksykański stół Pati 3
18.00 Francuskie wędrówki Julie 2
19.00 Kuchnia chińska z Konfucjuszem
19.50 Amerykanka na francuskiej prowincji
20.15 Anthony Bourdain: miejsca nieznane 2
21.05 Jamie and Jimmy's Food Fight Club 7
22.50 M jak mięso
23.20 W świecie przypraw Anjum
0.20 Kulinarne safari – woda

DOMO+
15.25 Express domowy
15.35 Nowy taras od zaraz
16.30 Tomasz Pągowski: projekt LOKALny
17.00 Daleko od miasta 6
17.30 Remont po kosztach
18.30 Ucieczka na wieś 17
20.10 Cudotwórcy – kupno, sprzedaż 3
21.00 Wyzwanie – nowe mieszkanie 9
21.30 Remont w 48h 7
22.00 Meblokreacje 4
22.30 Hotelowa Polska
23.00 Luksusowe domy z Omeną
23.30 Rośliny Karoliny 2

SUPER POLSAT
10.00 Świat według Bundych
11.00 Nasz nowy dom
12.00 Misja Weteran
12.30 W rytmie serca (52)
13.30 Top Chef 5 – Polska 2015
15.00 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia 2
16.30 Twoja Twarz Brzmi Znajomo 5 – Polska 2016
18.30 Misja Weteran
19.00 Nasz nowy dom
20.00 Burleska – film muzyczny, FILM USA 2010
22.35 Skandalista Larry Flynt FILM – biograf., USA/Kan. 1996
1.10 Hotel 52 (18)

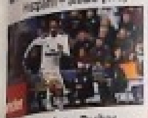
CANAL+ DOKUMENT
12.20 Magiczny świat zabawek
13.10 Twórcy światów
14.00 Złomboi – Polska 2019
15.00 Podróż zielonym szlakiem – Francja 2018
17.00 Nie przegap
17.10 Karnawały
18.05 Stereotypy
19.05 O człowieku, który śmiechem pokonał apartheid
20.00 Twarzą w twarz z handlarzami bronią
21.00 Garażowe historie
22.00 Królowe mafii
23.40 Boskie Divy
1.30 Twardzielki

PLANETE+
12.55 Czy technologia uratuje Wenecję?
14.00 Balard – francuski Pentagon
15.00 Arcydzieła inżynierii
16.00 Opowieści z Zambii
17.00 Niewiarygodna planeta Ziemia
18.00 Algieria z góry
19.00 Liberation Day. Laibach w Korei Północnej
20.50 Accabadoras. Panie łaskawej śmierci
21.55 USA – Bóg dał nam broń
23.00 Jak to robią Francuzki
0.55 Historia niewolnictwa

ID
6.00 Krwawa układanka
7.00 Telefon z miejsca zbrodni
9.00 Zbrodnia w sąsiedztwie
10.00 Małżeństwo pełne tajemnic
12.00 Miasteczko zbrodni
13.00 Morderstwo na bagnach
15.00 Zbrodnia w sąsiedztwie
16.00 Przerwana sielanka
18.00 Sprawiedliwi z Teksasu
20.00 Prawdziwy horror
21.00 Okiem policyjnej kamery
23.00 Głos śmierci
0.00 Śmiertelna wyliczanka
1.00 Koja w objęcia śmierci
4.00 Zbrodnia w sąsiedztwie

▶ – godzina zakończenia programu   ○ – tylko dla dorosłych

TVP SPORT
[illegible] Sportowy wieczór
[illegible] Piłka nożna – Puchar Hiszpanii – ćwierćfinał
[illegible] Gol Extra – magazyn
[illegible] Retro TVP Sport
[illegible] Reżyserowani (338)
[illegible] Skoki narciarskie – Zawody PŚ w Zakopanem – podsumowanie
[illegible] Piłka ręczna mężczyzn – PGNiG Superliga – mecz: PGE VIVE Kielce – ORLEN Wisła Płock
[illegible] Piłka nożna – Puchar Hiszpanii – ćwierćfinał
[illegible] Piłka nożna – Puchar Hiszpanii – studio (live)

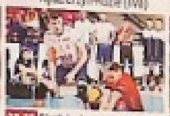


[illegible] Piłka nożna – Puchar Hiszpanii – mecz ćwierćfinałowy (live)
[illegible] Piłka nożna – Puchar Hiszpanii – studio (live)
[illegible] Piłka nożna – Puchar Hiszpanii – mecz ćwierćfinałowy (live)
[illegible] Sportowy wieczór – program informacyjny

EUROSPORT 1
7.00 Lekkoatletyka – Halowy mityng w Düsseldorfie
8.30 Tenis – Turniej Australian Open w Melbourne
10.30 Skoki narciarskie – Zawody PŚ w Sapporo
13.00 Snooker – World GP w Cheltenham – 2. dzień
13.55 Snooker – World Grand Prix w Cheltenham – 3. dzień (live)
18.00 Skoki narciarskie – Zawody PŚ w Sapporo
18.25 Koszykówka mężczyzn – Liga Mistrzów – mecz: AEK Ateny – Anwil Włocławek (live)

20.25 Piłka nożna – Puchar Niemiec – 1/8 finału: Bayern Monachium – TSG 1899 Hoffenheim (live)
22.45 Snooker – World Grand Prix w Cheltenham – 3. dzień (live)
0.05 Kolarstwo – Wyścig dookoła Walencji – 1. etap
1.00 Igrzyska olimpijskie

POLSAT SPORT
8.30 Gala tygodnika „Piłka Nożna" – widowisko
10.00 Siatkówka mężczyzn – PlusLiga – mecz: BKS Visła Bydgoszcz – Asseco Resovia Rzeszów
12.30 Siatkówka mężczyzn – Liga włoska: Top Volley Cisterna – Sheos Modena
15.00 Siatkówka mężczyzn – PlusLiga: PGE Skra Bełchatów – Trefl Gdańsk
17.00 Puncher Extra Time
17.30 Siatkówka mężczyzn – PlusLiga: Ślepsk Malow Suwałki – ZAKSA Kędzierzyn-Koźle (live)



20.30 Siatkówka mężczyzn – PlusLiga: MKS Będzin – VERVA Warszawa ORLEN Paliwa (live)
22.30 Piłka nożna – Liga włoska: Juventus FC – Fiorentina
1.00 Boks
3.00 Łyżwiarstwo – Mistrzostwa czterech kontynentów – Seul 2020 (live)

TVP ABC
11.35 Mid Uszatek
11.45 Masza i Niedźwiedź
11.55 Domisie
12.25 Smerfy
13.00 Studio ABC
13.15 Świnka Peppa 6
13.25 Tabaluga 3
13.55 Misiowanki
14.30 Zwierzaki Czytaki
14.55 To Timmy! 2
15.10 Bella i Sebastian
15.25 Dinotrux
15.50 Inspektor Gadżet
16.05 Rescue Bots 3
16.30 Supa Strikas
17.00 Renja, córka zbójnika
17.30 Nasze zwierzaki

17.50 44 Koty
18.05 Lassie i przyjaciele
18.30 Sunny Day
19.00 Nowe przygody Piotrusia Pana
19.20 Strażak Sam 7
19.30 Nawet nie wiesz, jak bardzo Cię kocham
19.40 Super Wings
19.55 Czytanie przed spaniem

MINIMINI+
11.15 Molang 4
11.25 Oli i Luna
11.50 Marta mówi
12.35 Wissper 2
13.10 Tęczowa Rubinka
13.35 My Little Pony: Przyjaźń to magia 9
14.00 Strażniczki tęczy
14.25 Barbie: Dreamhouse Adventures
14.55 Marta mówi
15.45 Gdzie jest Wally
16.10 Noddy: detektyw w krainie zabawek
16.35 Little People: Mali Odkrywcy 2
17.00 Zafari

17.25 Oli i Luna
17.50 Strażak Sam 10
18.00 Tomek i przyjaciele 22
18.25 Bob Budowniczy 21
18.50 Oktonauci 2
19.00 Noddy: detektyw w krainie zabawek
19.30 Strażniczki tęczy
19.55 Barbie: Dreamhouse Adventures

TVP INFO
7.00 Serwis Info
7.12 Jedziemy
8.00 Jedziemy dalej
8.15 Serwis Info
8.18 Minęła ósma
9.00 Serwis Info
9.11 Minęła dziewiąta
10.00 Serwis Info
15.29 Info dzień
17.00 Teleexpress
17.15 Teleexpress Extra – mag.
17.32 O co chodzi? – publ.
18.00 Panorama
18.20 Panorama opinii – publ.
18.37 O tym się mówi – publ.
19.30 Wiadomości
19.58 Gość „Wiadomości"

20.11 Minęła dwudziesta
21.00 Nie da się ukryć
21.28 Flesz Info Wieczór
21.40 Studio LOTTO
21.49 W tyle wizji
22.31 W tyle wizji extra
23.00 INFO wieczór
23.30 W akcji
23.55 Serwis Info
0.03 Wiadomości

CANAL+ SPORT
11.00 Piłka nożna – Liga hiszpańska – mecz: Villarreal – CA Osasuna
[illegible] [illegible] – serial dok.
[illegible] Siatkówka kobiet – Liga Mistrzyń: C.S.M. Volei Alba Blaj – Nantes VB (live)
[illegible] Sobota+
[illegible] Siatkówka kobiet – Liga Mistrzyń – mecz: Allianz MTV Stuttgart – ŁKS Commercecon Łódź (live)
[illegible] Premier League Rebates – magazyn
[illegible] Premier League Review – podsumowanie kolejki
[illegible] Sport News+ – magazyn
[illegible] Koszykówka mężczyzn – NBA: Nuggets – Blazers

EUROSPORT 2
12.30 Tenis – Turniej Australian Open w Melbourne
15.00 Kolarstwo – Wyścig dookoła Walencji (live)
16.30 Lekkoatletyka – Halowy mityng w Düsseldorfie
17.30 Igrzyska olimpijskie
19.00 Kolarstwo – Wyścig dookoła Walencji – 1. etap
19.30 Skoki narciarskie – Zawody PŚ w Sapporo
19.50 Koszykówka mężczyzn – Liga Mistrzów – mecz: Polski Cukier Toruń – Filou Ostenda (live)
22.05 Skoki narciarskie – Zawody PŚ w Sapporo
23.00 Kolarstwo – Wyścig dookoła Walencji – 1. etap

POLSAT SPORT NEWS
12.07 Koszykówka mężczyzn – Turkish Airlines Euroliga – mecz: CSKA Moskwa – Anadolu Efes Stambuł
14.30 Piłka nożna – Liga holenderska – mecz: AFC Ajax – PSV Eindhoven
17.00 Atleci – magazyn
17.45 Koszykówka mężczyzn – Turkish Airlines Euroliga: Zenit Petersburg – Fenerbahce Stambuł (live)
20.30 Siatkówka mężczyzn – Liga włoska – mecz: Leo Shoes Modena – Cucine Lube Civitanova (live)
22.30 Hokej – Liga Mistrzów – mecz finałowy
1.00 Sporty walki – Gala FEN

NICKELODEON
8.35 SpongeBob Kanciastoporty
9.00 Wróżkowie chrzestni 6
9.50 Harmidom 3
10.20 SpongeBob Kanciastoporty 10
12.00 SpongeBob Kanciastoporty 11
12.25 Sam & Cat
13.20 iCarly 2
14.15 Niebezpieczny Henryk 4
15.10 Alvinnn!!! i wiewiórki 2
15.35 SpongeBob Kanciastoporty
16.05 LEGO City Adventures
16.30 SpongeBob Kanciastoporty 11
18.15 Niebezpieczny Henryk 2
19.10 Grzmotomocni

TELETOON+
13.15 Gadający Tom i przyjaciele 3
13.35 Denver, ostatni dinozaur
14.05 Wishfart
14.30 Przygody Rocky'ego i Superkiosia
14.55 Ernest i Rebeka
15.20 Polly Pocket
16.00 Trolle: Impreza trwa! 2
16.25 Dom: Przygody Ocha i Tip
16.55 Siostry
17.15 To jakieś czary!
17.45 Polly Pocket
18.05 Mustang: Duch Wolności
18.30 Ernest i Rebeka
18.55 Siostry
19.20 Gadający Tom i przyjaciele 4
19.45 Zwierzaki-przebieraki

TVN 24
5.55 Powitanie Poranka TVN 24
6.00 Serwis informacyjny
7.30 Rozmowa Piaseckiego
7.45 Serwis informacyjny
12.00 Fakty w południe
13.00 Serwis informacyjny
15.00 15 na żywo
16.00 Fakty po południu
17.30 Teleserwis
18.00 Tak jest
19.00 Serwis informacyjny
19.25 Fakty po Faktach
20.00 Kropka nad i
20.35 Czarno na białym
21.15 Polska i świat
22.00 Szkło kontaktowe
23.00 Dzień po dniu
23.40 Bilans dnia
0.00 Fakty po Faktach

CANAL+ SPORT 2
[illegible] Siatkówka kobiet – Liga Mistrzyń – mecz: Nova KBM Branik Maribor – Lokomotiw Kaliningrad
[illegible] Czarny charakter – rep.
[illegible] Premier League Review – podsumowanie kolejki
[illegible] Siatkówka kobiet – Liga Mistrzyń: LP Salo – Grot Budowlani Łódź (live)
[illegible] LaLiga World – magazyn
[illegible] Siatkówka kobiet – Liga Mistrzyń – mecz: Savino Del Bene Scandicci – Vakifbank Stambuł (live)
[illegible] Premier League Rebates – magazyn
[illegible] LaLiga World – magazyn

ELEVEN SPORTS 1
14.00 Piłka nożna – Liga hiszpańska
15.00 Piłka nożna – Liga niemiecka
16.00 Serie A TIM – magazyn
17.00 Piłka nożna – 2. liga angielska
18.00 LaLiga Best Matches of 2019 – magazyn
19.00 Piłka nożna – Liga włoska
20.00 Full Impact Serie A
20.30 LaLiga World – magazyn
21.00 Bundesliga – magazyn
22.00 Piłka nożna – 2. liga angielska
23.00 Eleven Gol – magazyn
0.00 Piłka nożna – 2. liga niemiecka

POLSAT SPORT EXTRA
13.30 Gala tygodnika „Piłka Nożna" – widowisko
15.00 Hokej – Liga Mistrzów – finał: Mountfield HK – Frölunda Indians
18.00 Siatkówka kobiet – Puchar CEV – mecz: Sky Res Rzeszów – Uralochka-NTMK Ekaterinburg (live)
20.30 Siatkówka mężczyzn – Liga włoska: Calzedonia Vibo Valentia – Sir Safety Conad Perugia (live)
22.30 Siatkówka mężczyzn – Liga włoska – mecz: Leo Shoes Modena – Cucine Lube Civitanova
1.00 Sporty walki – KSW

DISNEY CHANNEL
7.20 Znajdź mnie w Paryżu
8.25 Bizaardvark
9.20 Suite Life: Nie ma to jak statek
10.15 Blog na cztery łapy 2
11.10 Znajdź mnie w Paryżu
12.15 Bizaardvark
13.10 Suite Life: Nie ma to jak statek
14.05 Blog na cztery łapy 3
15.00 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot
15.55 Raven na chacie 2
16.20 Jessie 2
17.15 Rodzinka od środka
18.10 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot
19.00 Znajdź mnie w Paryżu

DISNEY JUNIOR
10.00 Vampirina
10.30 Pidżamersi
11.30 Klinika dla pluszaków: Doc i szpital
12.00 Bingo i Rolly w akcji
13.00 Pidżamersi
14.00 Myszka Miki: Zamieszani w przygody
14.30 T.O.T.S.
15.00 Elena z Avaloru
16.00 Blue
16.30 Myszka Miki: Zamieszani w przygody
17.00 Fancy Nancy Clancy
17.30 Vampirina
18.00 Pidżamersi
18.30 Lwia Straż
19.00 Jej Wysokość Zosia

POLSAT NEWS
6.00 Nowy dzień
7.45 Graffiti
8.00 Nowy dzień
9.00 W rytmie dnia
12.30 Wydarzenia
13.30 W rytmie dnia
15.50 Wydarzenia
16.10 Więcej Wydarzeń
16.30 Godziny szczytu
18.00 Punkt widzenia
18.50 Wydarzenia
19.15 Gość „Wydarzeń"
19.25 Wydarzenia i opinie
20.00 Polityka na ostro
21.15 Interwencja Extra
21.50 Wydarzenia
22.30 Dzień na świecie
23.00 Obraz dnia

NSPORT+
[illegible] Piłka nożna – Liga hiszpańska – mecz: Valencia CF – Celta Vigo
[illegible] Sport motorowy – MŚ FIM SuperEnduro – Grand Prix Węgier
[illegible] Vital w klubie – dokum.
[illegible] LaLiga Highlights Show
[illegible] Koszykówka mężczyzn – NBA: Nuggets – Blazers
[illegible] Piłka ręczna mężczyzn – Liga Mistrzów: THW Kiel – HC Vardar (live)
[illegible] Koszykówka mężczyzn – NBA: Nuggets – Blazers
[illegible] LaLiga World

ELEVEN SPORTS 2
15.00 Piłka nożna – Liga włoska
16.00 Piłka nożna – Liga hiszpańska
17.00 Piłka nożna – Liga niemiecka
18.00 Piłka nożna – Liga włoska
19.00 Piłka nożna – 2. liga angielska
20.00 Piłka nożna – Liga niemiecka
21.00 Piłka nożna – Liga włoska
22.00 Piłka nożna – Liga hiszpańska
23.00 Piłka nożna – Liga niemiecka
0.00 Piłka nożna – Liga włoska

POLSAT PLAY
14.00 Hardkorowy lombard
15.00 Dziwny jest świat widziany z kosmosu
16.00 Jak to możliwe? Tajemnice dziwnych zdarzeń
17.00 Hardkorowy lombard
18.00 Najdzielniejsi wojownicy w historii
19.00 Poszukiwacze historii
20.00 Górale
21.00 Policjanci
22.00 Więzienie
22.30 Prawo jazdy dla opornych
23.00 Łowca pedofilów
23.30 Więzienie

TVN TURBO
14.15 Zakup kontrolowany
15.15 Zawodowi handlarze
16.00 101 napraw
16.30 Uwaga! Pirat!
17.15 Wojny samochodowe
18.00 Raport Turbo
18.15 Klasyczny amerykański sen
19.15 Nietypowe transporty
20.15 Służby ratownicze
21.00 Zakup kontrolowany
22.00 Raport Turbo
22.15 Wybornacze
23.00 Samochód marzeń – kup i zrób
0.00 Pomoc drogowa 24h

POLO TV
9.15 Disco Studio
11.15 Dance w Polo TV
12.00 To hit!
12.05 Dance w Polo TV
13.00 To hit!
13.05 Tego słuchacie
14.30 I love disco
16.00 Lista przebojów Polo TV
16.30 Tylko dance – pr. muz.
17.00 To hit! – pr. muzyczny
17.15 Disco Studio – pr. muz.
19.15 Dance w Polo TV
20.00 Koncert w Polo TV
21.20 Dance w Polo TV
23.00 Disco Polo Live
0.00 Disco noc w Polo TV!

TV TRWAM
14.10 Głos serca
15.50 Ma się rozumieć
16.00 Informacje dnia
16.10 Na zdrowie
16.30 Regał
17.00 Po stronie prawdy
18.05 Informacje dnia
18.15 Rozmowy niedokończone
19.30 Brat Franciszek
20.00 Informacje dnia
20.20 Różaniec
21.00 Apel Jasnogórski
21.20 Informacje dnia
21.40 Polski punkt widzenia
22.00 Ewolucja – nauka czy ślepa wiara?

DVB-T – stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

ŻONA NA NIBY | NICOLE KIDMAN

Z wiekiem coraz lepsza

Kiedy odchowała dzieci, wzięła sprawy w swoje ręce. Została producentką seriali i teraz to ona decyduje, jakie role chce zagrać.

– Jestem szczęściarą, bo mam grupę przyjaciół. Wielu z nich znam od trzeciego roku życia. Oni zawsze są przy mnie – zdradziła ostatnio aktorka.

– Keith jest miłością mojego życia – mówi o mężu.

21.00 POLSAT FILM
KOMEDIA

Nicole Kidman (52 l.) przeżywa teraz swój najlepszy czas. Aktorka, którą zobaczymy dziś w komedii „Żona na niby", trzy lata temu postanowiła zająć się produkcją seriali. Od tego momentu jej kariera znów nabrała rozpędu.

Podnosi poprzeczkę

– Aktorzy rzadko sami wybierają projekty, w których chcą zagrać. Najczęściej decydują za nas inni – mówi. Postanowiła to zmienić. Nawiązała współpracę ze znanym producentem Davidem E. Kelleym (mąż Michelle Pfeiffer). Ich pierwszy wspólny serial to „Wielkie kłamstewka". Za rolę Celeste, Kidman otrzymała w 2018 r. Złoty Glob. W planach mają już następny serial – „The Undoing". Aktorka święci też triumfy dzięki świetnej roli w filmie „Gorący temat". – *Postaci, które ostatnio grałam, dały mi tyle energii i satysfakcji, że teraz chcę znaleźć kolejne, równie wymagające role* – deklaruje.

Lubi się przytulać

W wywiadach powtarza, że sukcesy w życiu zawodowym zawdzięcza rodzinie, a przede wszystkim mężowi. To Keith Urban, muzyk country, którego poślubiła w 2006 roku. Dzięki niemu czuje się bezpieczna i kochana. Mają dwa domy – w Nashville i Sydney w Australii. Ich największym szczęściem są dwie córki: Sunday Rose (11 l.) i Faith (9 l.). – *Kiedy wracam do domu, najbardziej nie mogę doczekać się chwili, gdy przytulę moje dzieci i Keitha.* MJ

GORĄCY TEMAT 2019 Gra dziennikarkę Gretchen Carlson, która oskarża szefa o molestowanie seksualne. Na zdj. z Margot Robbie.

ŻONA NA NIBY 2011 Po latach spotykają się dwie rywalki ze szkoły – Devlin i Kate (Jennifer Aniston).

ZŁOTA DAMA | DANIEL BRÜHL

Zdolny poliglota

20.45 TVP 2
FILM BIOGRAFICZNY

Austriacki malarz Gustav Klimt tworzył piękne i zmysłowe portrety kobiet. O jednym z jego obrazów, skradzionych w czasach II wojny światowej, opowiada film „Złota dama". W roli dziennikarza, tropiącego losy dzieła, wystąpił Daniel Brühl. Urodził się w Barcelonie – jego matka jest Hiszpanką, a ojciec Niemcem. Już jako czterolatek chciał być aktorem. Zrobiło się o nim głośno dzięki roli w „Good Bye Lenin!" (2003 r.). Teraz robi karierę po obu stronach oceanu. Mówi w sześciu językach! MJ

41-letni aktor mieszka w Berlinie z partnerką (jest psycholożką) i ich 4-letnim synem Antonem.

ZŁOTA DAMA 2015 Jego bohater pomaga odnaleźć zaginione dzieło. Na zdj. z Helen Mirren i Ryanem Reynoldsem.

FOT. GETTY IMAGES (3), AKPA (6), CAPITAL PICTURES / FILM STILLS / FORUM, COLLECTION CHRISTOPHEL / EAST NEWS

– zaznacz, żeby nie zapomnieć obejrzeć

Zaplanuj swój dzień!

FILMY • ROZRYWKA • SERIALE • DOKUMENTY

PORANEK

8.40 SERIAL TVN Fabuła **Przepis na życie** (1/13) – serial obyczajowy, Polska 2011, 60 min → 09.40

10.10 FILM POLSAT Film **Przygoda z piosenką** – komedia, Polska 1968, wyk. Pola Raksa, 93 min → 12.15

10.45 ROZR. Food Network **Gwiazdy od kuchni** (3, 4/8) – program rozrywkowy, Polska, 60 min → 11.45

11.00 ROZR. WP **Mam Talent Wielka Brytania** (1) – program rozrywkowy, Wielka Brytania, 78 min → 12.20

POPOŁUDNIE

12.15 SERIAL TVP Historia **Jan Serce** (2/10) – serial obyczajowy, Polska 1981, wyk. Kazimierz Kaczor, 56 min → 13.25

14.55 ROZR. TVP Kultura **100 lat polskiej muzyki filmowej** – koncert, Polska 2019, 80 min → 16.15

17.20 FILM TVN Fabuła **Kosmiczni kowboje** – komedia, USA 2000, 130 min → 20.00

17.55 DOK. BBC Earth **Cała prawda o kosmetykach** – film dok., Wielka Brytania 2018, 60 min → 18.55

WIECZÓR

20.00 FILM TVN 7 **Nasze wielkie rodzinne wesele** – komedia romantyczna, USA 2018, 90 min → 22.15

20.00 FILM Super Polsat **Skandalista Larry Flynt** – film biograficzny, USA/Kanada 1996, 130 min → 22.45

21.00 FILM TV 4 **Mistrz kierownicy ucieka** – komedia sensacyjna, USA 1977, czyt. s. 25, 96 min → 23.05

21.00 ROZR. POLSAT Play **Prawo jazdy dla opornych** – program rozrywkowy, Polska 2019, 30 min → 21.30

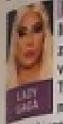
21.05 FILM POLSAT **Nie kłam, kochanie** – komedia romantyczna, Polska 2008, czyt. s. 24, 100 min → 23.20

DLA NOCNYCH MARKÓW

22.05 FILM Paramount Ch. **Urodzeni mordercy** – dramat sensac., USA 1994, wyk. W. Harrelson, 160 min → 0.45

22.30 FILM TVN **Agent i pół** – komedia, USA 2016, czyt. s. 25, 116 min → 0.50

HOROSKOP od 31.01.2020 do 6.02.2020



BARAN 21.03 – 20.04
MIŁOŚĆ Będziesz nieco zmęczona stagnacją panującą w związku. Nie martw się! Twój partner szykuje wspaniałą niespodziankę. PRACA Nowe obowiązki sprawią, że praca znowu będzie przyjemna. ZDROWIE Nie żałuj sobie czasu na małe przyjemności. W ten sposób poprawisz swoje samopoczucie. WIĘCEJ? SMS POD NUMER 7303 O TREŚCI START HK BAR

BYK 21.04 – 20.05
MIŁOŚĆ Doceń Twoją drugą połówkę, bo okaże Ci dużo wsparcia. Poczujesz, że możesz na nią liczyć. PRACA Nie wstydź się poprosić współpracowników o pomoc. Ucieszą się, że liczysz się z ich zdaniem. ZDROWIE Możesz się czuć ospała i senna. Poświęć więcej czasu na sen. WIĘCEJ? SMS POD NUMER 7303 O TREŚCI START HK BYK

BLIŹNIĘTA 21.05 – 21.06
MIŁOŚĆ Twój temperament da się we znaki ukochanej osobie. Postaraj się być spokojniejsza. PRACA Na nowo poczujesz chęć do pracy. Nadrobisz zaległości i podejmiesz nowe wyzwania. ZDROWIE Staraj się dostrzegać pozytywy. Twoje samopoczucie będzie zależeć wyłącznie od Ciebie. WIĘCEJ? SMS POD NUMER 7303 O TREŚCI START HK BLI

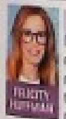
RAK 22.06 – 22.07
MIŁOŚĆ Czekają Cię liczne zaskoczenia. Zanim podejmiesz ważne decyzje, zastanów się dwa razy. PRACA Zaczniesz poważnie myśleć o zmianie pracy, a może nawet profesji. Daj sobie trochę czasu. ZDROWIE Pozwolisz sobie na odrobinę wytchnienia. Nabierzesz dystansu do świata. WIĘCEJ? SMS POD NUMER 7303 O TREŚCI START HK RAK

LEW 23.07 – 23.08
MIŁOŚĆ Zapragniesz większej ilości wrażeń w codziennym życiu. Nuda w najbliższym czasie więc Ci nie grozi. PRACA Masz szansę na zrealizowanie dawno odkładanych planów finansowych. Gwiazdy Ci sprzyjają. ZDROWIE Będziesz odczuwać nawet najmniejsze wahania pogody. WIĘCEJ? SMS POD NUMER 7303 O TREŚCI START HK LEW

PANNA 24.08 – 23.09
MIŁOŚĆ Panny będące w stałych związkach na nowo poczują dawne namiętności. PRACA Gwiazdy pomogą Ci zakończyć pilne sprawy zawodowe. Skup się bardziej na szczegółach. ZDROWIE Unikaj wszelkiego rodzaju sprzeczek. Mogą Cię męczyć bóle głowy. WIĘCEJ? SMS POD NUMER 7303 O TREŚCI START HK PAN

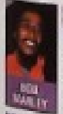
WAGA 24.09 – 23.10
MIŁOŚĆ Samotne Wagi będą miały szansę na poznanie kogoś interesującego. PRACA Usłyszysz miłe słowa uznania od przełożonych. Pomoże Ci to pobudzić Twoją kreatywność. ZDROWIE Jedyną dolegliwością mogą być bóle pleców. Być może zbyt często siedzisz przed komputerem. WIĘCEJ? SMS POD NUMER 7303 O TREŚCI START HK WAG

SKORPION 24.10 – 22.11
MIŁOŚĆ Spotkasz kogoś z dawnych lat. Wrócą wspomnienia, a wraz z nimi uczucie. PRACA Otrzymasz propozycję pełnienia bardziej odpowiedzialnej funkcji w firmie. ZDROWIE Będziesz mogła pochwalić się doskonałą kondycją. Zapomnisz o dotychczasowych dolegliwościach. WIĘCEJ? SMS POD NUMER 7303 O TREŚCI START HK SKO



STRZELEC 23.11 – 21.12
MIŁOŚĆ Będziesz wystawiona na liczne miłosne pokusy. Bądź rozważna. PRACA Koniec tygodnia zapowiada się dość nerwowy. Nie podejmuj teraz pochopnych decyzji. ZDROWIE Gwiazdy sprawią, że znajdziesz w sobie świeże pokłady energii. Wykorzystaj zapał ten i wybierz się na basen. WIĘCEJ? SMS POD NUMER 7303 O TREŚCI START HK STR

KOZIOROŻEC 22.12 – 20.01
MIŁOŚĆ Odkryjesz w swoim sercu dawno skrywane ciepłe uczucia. Na horyzoncie pojawi się ciekawa osoba. PRACA Czeka Cię interesujące spotkanie towarzysko-zawodowe, na którym ktoś złoży Ci bardzo ciekawą propozycję. ZDROWIE Dopadnie Cię wkrótce lekka huśtawka nastrojów. WIĘCEJ? SMS POD NUMER 7303 O TREŚCI START HK KOZ



WODNIK 21.01 – 19.02
MIŁOŚĆ Gwiazdy wzmocnią Twój dar przekonywania. Jeżeli chcesz do czegoś nakłonić ukochaną osobę, to teraz jest na to idealny czas. PRACA Czeka Cię nienajlepsza atmosfera w pracy, na szczęście nie będzie trwać długo. ZDROWIE Uważaj na wszelkie problemy żołądkowe. WIĘCEJ? SMS POD NUMER 7303 O TREŚCI START HK WOD

RYBY 20.02 – 20.03
MIŁOŚĆ Twoja druga połówka zaskoczy Cię swoim zachowaniem. Szykuj się na poważną, ale konstruktywną rozmowę. PRACA Nowe obowiązki i zadania mogą przynieść zaskakujące rezultaty. ZDROWIE Poczujesz spadek formy. Uważaj na drobne infekcje. WIĘCEJ? SMS POD NUMER 7303 O TREŚCI START HK RYB

Wyślij DARMOWY SMS pod numer 7303 o treści podanej przy Twoim znaku zodiaku – np. START HK RAK – a codziennie rano otrzymasz swój indywidualny horoskop. Każda porada to 3,69 zł (z VAT) za info SMS (www.regulaminy.pl)

REKLAMA

Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane dotyczące działań niepożądanych i dawkowanie oraz informacje dotyczące stosowania produktu leczniczego, bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą, gdyż każdy lek niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu lub zdrowiu.

TVP 1

5.40 Jaka to melodia? ○ – teleturniej muzyczny
6.15 Przysięga (102) – telenowela, Turcja 2019
7.05 Elif (660) – serial obyczajowy, Turcja 2014-2017
8.00 Wiadomości, Pogoda
8.15 Kwadrans polityczny – program publicystyczny
8.40 Korona królów (328) – telenowela historyczna, Polska 2019
9.20 Ranczo 8 (100) – serial obyczajowy, Polska 2014
10.15 Komisarz Alex 8 (102) – serial kryminalny, Polska 2016
11.05 Ojciec Mateusz 21 (270) – serial kryminalny, Polska 2019
12.00 Wiadomości
12.15 Agrobiznes – magazyn
12.30 Agropogoda
12.35 Magazyn rolniczy ○
12.50 Natura w Jedynce: **Japonia z góry** (3): Kolebka tradycji – dokum., Francja 2018
14.00 Elif (661) – obycz., Turcja 2014-2017 (patrz obok)
15.00 Wiadomości, Pogoda
15.15 Alarm! – magazyn interwencyjny
15.35 Gra słów. Krzyżówka (98) – teleturniej, Polska
16.05 Przysięga (103) – telenowela, Turcja 2019
17.00 Teleexpress, Pogoda
17.25 Jaka to melodia? ○ – teleturniej muzyczny
18.00 Klan (3605) – telenowela, Polska 2019
Anula opowiada ojcu o wczorajszej scenie z udziałem Marka oraz Czesi. Zaniepokojony Darek jedzie do przedszkola. Borys przeprasza Kamilę za swoje zachowanie. **30 min**
18.30 Korona królów (329) – telenowela historyczna, Polska 2019 (patrz obok)
18.55 Jeden z dziesięciu ○ – teleturniej
19.25 Sport
19.30 Wiadomości, Pogoda

20

20.10 Alarm! – magazyn interwencyjny
20.35 Ojciec Mateusz 17 (218) – serial kryminalny, Polska 2017 (patrz obok)
21.30 Sprawa dla reportera – program Elżbiety Jaworowicz
Znana dziennikarka otrzymuje miesięcznie setki listów. Wybiera tematy, które realizuje w terenie, a następnie omawia w studiu z udziałem gości. **55 min**
22.25 Magazyn śledczy Anity Gargas
23.00 Magazyn kryminalny 997
23.50 Magazyn Ekspresu Reporterów
0.55 Tanie dranie – Mazur i Kłopotowski komentują świat – talk-show
1.35 Labirynt 2 (6) – serial kryminalny, Czechy 2017
2.45 Komisja morderstw (9) – serial kryminalny, Polska 2016 ► 3.45

14.00 OBYCZAJOWY

Elif (661)

Melek (Selin Sezgin, zdj.) postanawia wyjechać jak najszybciej, czemu przeciwna jest Elif (Isabella Damla Güvenilir, zdj.). Dziewczynka prosi Yusufa (Umut Özkan, zdj.) o pomoc. Selim znów zaskakuje Fikreta. Dzięki niemu holding zyskuje ważnego klienta. **60 min**

18.30 TELEN. HISTOR.

Korona królów (329)

Skirgiełło (Andrzej Mynarczyk, zdj.) przywozi na krakowski dwór Andrzeja Garbatego. Jagiełło pisemnie potwierdza przywileje brata. Wawel szykuje się na powrót Jadwigi. Tę w drodze do domu smuci brak wiadomości od męża. Dymitr zarządza przeprowadzenie porządków. Klemens z Moskorzewa zostaje kanclerzem. **25 min**

20.35 KRYMINALNY

Ojciec Mateusz 17 (218)

Babcia i proboszcz (Artur Żmijewski, zdj.) znajdują na poboczu porzucony furgon. W rowie zauważają nieprzytomną kobietę, a w zagajniku zwłoki Marka Jarosza. Możejko jedzie do jego firmy, w której zatrudniani są więźniowie. W śledztwo włącza się też ksiądz. **55 min**

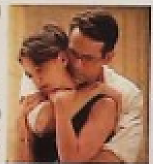
TVP 2

4.40 Koło fortuny (310) ○ – teleturniej, Polska
5.15 Doktor Kleist – lekarz rodzinny (34) – serial obyczajowy, Niemcy 2009
6.10 Operacja zdrowie! – magazyn medyczny
6.40 Familiada ○ – teleturniej
7.15 Pytanie na śniadanie
11.25 Rodzinka.pl (86) – serial komediowy, Polska 2013
11.55 Barwy szczęścia (2188) – serial obyczajowy, Polska 2019
12.30 Koło fortuny (639) ○ – teleturniej, Polska
13.05 Va banque (21) – teleturniej, Polska
13.35 Na sygnale (248) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2019
14.10 Na dobre i na złe (766) – serial obyczajowy, Polska 2019
15.10 Doktor Kleist – lekarz rodzinny (61) – serial obycz., Niemcy 2014 (patrz obok)
16.00 Koło fortuny (691) ○ – teleturniej, Polska
16.35 Familiada ○ – teleturniej
17.10 Więzień miłości (235) – telen., Turcja 2016-2018
Omer dowiaduje się, że Salim trafił do szpitala. Gdy przybywa na miejsce, salowy informuje go o śmierci mężczyzny. Sabah jest zła na Kerema, który źle ją traktuje. Postanawia się zemścić. **50 min**
18.00 Panorama, Pogoda
18.30 Va banque (22) – teleturniej, Polska
18.55 Rodzinka.pl (192) – serial komediowy, Polska 2016
Natalia szykuje kolację według nowego przepisu. Ku jej zaskoczeniu dania nie smakują Ludwikowi i synom. Zosia mówi braciom Boskim o swoich spostrzeżeniach. Uważa, że chłopcy nie mogą na siebie liczyć. **40 min**
19.35 Barwy szczęścia (2188) – serial obyczajowy, Polska 2019
20.10 Barwy szczęścia (2189) – serial obyczajowy, Polska 2019
Kazik w ostatniej chwili ratuje Maję. Sabina uświadamia sobie, że przez nią córeczka mogła utonąć. **30 min**
20.40 Filmowe czwartki. Wiesław Kot (11) – cykl felietonów
20.45 Filmowe czwartki: **Złota dama** – film biograficzny, Wielka Brytania 2015, reż. Simon Curtis, wyk. Helen Mirren, Ryan Reynolds, Daniel Brühl (patrz obok)
22.45 Muszę cię mieć – thriller, Kanada 2017, reż. David Langlois, wyk. Heather Morris, Fiona Vroom, Jason Cermak, Robert Salvador (patrz obok)
0.30 Zwierciadło życia – film obyczajowy, USA 1959, reż. Douglas Sirk
2.40 Wypadek (3) – serial krym., Francja 2016 ► 3.40

15.10 OBYCZAJOWY

Doktor Kleist – lekarz rodzinny (61)

Christian (Francis Fulton Smith, zdj.) próbuje pogodzić się z Anną. Tymczasem w jego gabinecie zjawia się Markus, mąż Nory, który skaleczył się w rękę. Cierpi on na zakrzepowe zapalenie żył, ale nie zamierza iść do szpitala. **50 min**



20.45 BIOGRAFICZNY

Złota dama

Maria Altmann (Helen Mirren) mieszka w Kalifornii, ale pochodzi z zamożnej wiedeńskiej rodziny. Jej bliscy uciekli do Stanów przed Holokaustem. Kobieta zatrudnia adwokata Randy'ego Schoenberga (Ryan Reynolds, zdj.), by odzyskać zagrabioną przez nazistów kolekcję obrazów. Niezwykle cenny jest zwłaszcza portret pędzla Gustava Klimta. **120 min**

22.45 THRILLER

Muszę cię mieć

Jenna (Heather Morris) szyje suknie ślubne. Sama także marzy o bajkowej ceremonii. Spragniona uczucia krawcowa zakochuje się w przystojnym Glennie (Jason Cermak, zdj.), narzeczonym jej kolejnej klientki (Fiona Vroom, zdj.). Nie cofnie się przed niczym, by go zdobyć. **105 min**

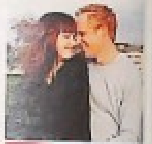
POLSAT

4.55 Disco Gramy – pr. muz.
5.40 Telezakupy TV Okazje
6.00 Nowy dzień – pr. inform.
9.00 Malanowski i partnerzy (287, 288) – serial fab.-dokumentalny, Polska 2011
10.00 Dzień, który zmienił moje życie (18) – serial paradokumentalny, Polska 2014
11.00 Dlaczego ja? (811) – serial paradokumentalny, Polska 2018
12.00 Gliniarze (362) – serial paradokumentalny, Polska 2019
13.00 Trudne sprawy (858) – serial paradokumentalny, Polska 2019
14.00 Pierwsza miłość (3007) – serial obyczajowy, Polska 2020
14.45 Dlaczego ja? (944) – serial paradokumentalny, Polska 2019
15.50 Wydarzenia
16.10 Pogoda
16.15 Interwencja – magazyn reporterów
16.30 Na ratunek 112 (287) – serial paradokumentalny, Polska 2018
17.00 Gliniarze (217) – serial paradokumentalny, Polska 2018
18.00 Pierwsza miłość (3008) – obycz., Polska 2020
Hiszpanowi udaje się namówić Michalinę na udział w burlesce. Zabawę przerywa nieoczekiwany powrót Kazanowej z Afryki, która zabrania dziewczynie występów. **50 min**
18.50 Wydarzenia, Sport
19.25 Pogoda
19.30 Świat według Kiepskich (254) – serial komediowy, Polska 2007
Po załamaniu nerwowym Paździoch trafia do szpitala. Żona Mariana prosi Kiepskiego, by podczas nieobecności jej męża zajął się ich stoiskiem z majtkami na pobliskim bazarku. **35 min**
20.05 Cztery wesela (6) – program rozrywkowy, Polska 2018 (patrz obok)
21.05 Nie kłam, kochanie – komedia romantyczna, Polska 2008, reż. Piotr Wereśniak, wyk. Marta Żmuda Trzebiatowska, Piotr Adamczyk, Beata Tyszkiewicz, Magdalena Schejbal (patrz obok)
Opowieść o Kopciuszku we współczesnej odsłonie. Za kamerą stanął twórca „Zróbmy sobie wnuka”. **135 min**
23.20 Różyczka – dramat obyczajowy, Polska 2010, reż. Jan Kidawa-Błoński, wyk. Andrzej Seweryn, Magdalena Boczarska, Robert Więckiewicz, Grażyna Szapołowska (patrz obok)
2.00 Chirurdzy (223, 224) – serial obyczajowy, USA 2014
3.55 Tajemnice losu – program rozrywkowy

20.05 ROZRYWKA

Cztery wesela (6)

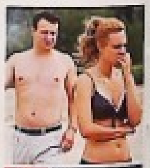
Wioletta organizuje eleganckie przyjęcie. Chce, by wszystkie dodatki były w kolorze różowym. Diana lubi styl glamour. Wśród gości mają się pojawić celebryci, a obecnym zagra znany zespół. Aleksandra planuje ślub z ojcem swoich dzieci. Kobieta walczy z nowotworem. **60 min**



21.05 KOM. ROMANT.

Nie kłam, kochanie

Studentka Ania (Marta Żmuda Trzebiatowska, zdj.) jest zakochana w Marcinie (Piotr Adamczyk, zdj.), ale wybranek nie zwraca na nią uwagi. Sytuacja zmienia się, gdy mężczyzna wpada w kłopoty finansowe. Chce poprosić o wsparcie bogatą ciotkę. Wie jednak, że najpierw musi przedstawić jej narzeczoną. Obmyśla intrygę, w której Ania ma odegrać kluczową rolę. **135 min**



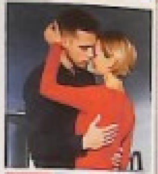
23.20 DRAMAT OBYCZ.

Różyczka

Rok 1967. Kamila (Magdalena Boczarska, zdj.) wiąże się z funkcjonariuszem SB, Romanem Rożkiem (Robert Więckiewicz, zdj.). Inwigiluje dla niego pisarza. Z czasem zostaje kochanką literata, a ich znajomość przeradza się w głębokie uczucie. Agent nie potrafi ukryć zazdrości. **160 min**

TVN

[illegible] Uwaga! – magazyn reporterów, Polska
[illegible] Mango – telezakupy
[illegible] Kuchenne rewolucje (11) – program rozrywkowy, Polska 2018
[illegible] Doradca smaku (14) – mag.
[illegible] Dzień Dobry TVN – mag.
[illegible] Ukryta prawda (752) – serial paradokumentalny, Polska 2017
[illegible] Szkoła (386) – serial paradokumentalny, Polska 2017
[illegible] 19+ (475, 476) – serial paradokumentalny, Polska 2019
[illegible] Detektywi (364, 365) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2008
[illegible] Szpital (316) – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016
[illegible] Szkoła (387) – serial paradokumentalny, Polska 2017
[illegible] Kuchenne rewolucje (4) Pszczyna, restauracja Kuchnia i Wino – program rozrywkowy, Polska 2011
Jerzy Michalik otworzył swój lokal z myślą o turystach. Mimo reklamy klienci odwiedzają go rzadko. Problemem jest zbyt zobowiązująca atmosfera miejsca. **60 min**
[illegible] Ukryta prawda (753) – serial paradokumentalny, Polska 2017
Po kolejnej kłótni z żoną Robert poznaje w barze dwudziestoletnią Anę. Jakiś czas później wyznaje mu ona swoje uczucia i proponuje, by razem wyjechali. **60 min**
[illegible] Fakty
[illegible] „365 dni” – relacja z premiery – felieton
[illegible] Sport, Pogoda
[illegible] Raport smogowy – poznaj kolory powietrza
[illegible] „365 dni” – relacja z premiery – felieton
[illegible] Uwaga! – magazyn reporterów, Polska
[illegible] Doradca smaku (27) – mag.
[illegible] Na Wspólnej (3018) – serial obyczajowy, Polska 2020 (patrz obok)
[illegible] Milionerzy (219) – telet.
[illegible] Kuchenne rewolucje (7) Stare Czarnowo, Czarny Bawół – progr. rozrywk., Polska 2018 (patrz obok)
[illegible] Agent i pół – komedia, USA 2016, reż. Rawson Marshall Thurber, wyk. Dwayne Johnson, Kevin Hart, Amy Ryan (patrz obok)
Kolejne, po „Twisterze”, wspólne przedsięwzięcie wytwórni Warner Bros. i Universal Pictures. **140 min**
[illegible] MasterChef (13) – program rozrywkowy, Polska 2019
[illegible] Klinika bez tajemnic (10-ost.) – pr. medyczny
[illegible] Uwaga! – magazyn reporterów, Polska
[illegible] NOC Magii – interaktywny program rozrywkowy



20.15 OBYCZAJOWY

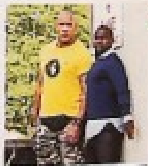
Na Wspólnej (3018)

Darek (Michał Mikołajczak, zdj.) pyta Emilię, czy z nim zamieszka. Ona chce najpierw wiedzieć, czy uporządkował już swoje relacje z innymi kobietami. Później Żbika odwiedza Jarogniew, który oznajmia, że się zakochał. Ksawery ponownie opuszcza lekcje. **40 min**

21.30 ROZRYWKA

Kuchenne rewolucje (7)

Restauracja Czarny Bawół w czasach PRL-u nosiła miano kultowej. Irek postanowił kupić ten lokal swojej żonie w prezencie. Później powierzył partnerce prowadzenie biznesu, samemu się w to nie angażując. Z czasem restauracja zaczęła mieć kłopoty. Córka i siostrzenica właścicielki wzywają na pomoc Magdę Gessler (zdj.). **60 min**



22.30 KOMEDIA

Agent i pół

Bob Stone (Dwayne Johnson, zdj.) w szkole był otyłym fajtłapą. Teraz jest agentem CIA, który realizuje właśnie ważną misję. Postanawia włączyć do niej dawnego znajomego Calvina Joynera (Kevin Hart, zdj.), niegdyś gwiazdę wśród uczniów, a dziś znudzonego życiem księgowego. **140 min**

TV PULS

6.00 Nash Bridges (24, 25) – serial sens., USA 1997
8.00 Lombard. Życie pod zastaw 3 (123) – serial obyczajowy, Polska 2018
9.00 Rodzinny interes 2 (53) – serial obyczajowy, Polska 2019
10.00 Castle (3, 4) – serial kryminalny, USA 2009
W łódce w nowojorskim Central Parku znalezione zostają zwłoki nastolatka. Castle i Kate prowadzą śledztwo. Przyjaciele chłopca robią wszystko, aby im w tym przeszkodzić. **120 min**
12.00 Kobra – oddział specjalny (6, 7) – serial sensacyjny, Niemcy 2018
Samochód Semira zostaje zniszczony. Policjant budzi się związany. Za pomocą wideotelefonu udaje mu się połączyć z Paulem i przekazać mu wskazówki, które pozwolą pokrzyżować plany terrorystom. **120 min**
14.00 Łowcy skarbów 3 (1/22) – serial przyg., Francja/Niemcy/Kanada/USA 2001
Kane, rywal Sydney Fox wśród poszukiwaczy skarbów, zdobywa mapę wskazującą miejsce ukrycia jaja smoka. Niezrażeni Sydney i Nigel planują podróż do Chin. Kobieta przyjmuje nową asystentkę. **60 min**
15.00 Lombard. Życie pod zastaw 3 (124) – serial obyczajowy, Polska 2018
16.00 Rodzinny interes 2 (53, 54) – serial obyczajowy, Polska 2019 (patrz obok)
18.00 Lombard. Życie pod zastaw 5 (223, 224) – serial obyczajowy, Polska 2019
Pani Kapuścińska wydaje całe swoje oszczędności na masażer. Widzi, gdy dowiaduje się, ile naprawdę warty jest ten produkt. Wnuk kobiety próbuje odzyskać utracone pieniądze. **120 min**
20.00 Nowszy model – komedia romantyczna, USA 2009, reż. Bart Freundlich, wyk. Catherine Zeta-Jones, Justin Bartha, Gabrielle Anwar (patrz obok)
Obraz jednego z twórców serialu „Californication”. Na uwagę zasługuje główna rola kobieca. **120 min**
22.00 Skok na kasę – komedia kryminalna, USA 2008, reż. Callie Khouri, wyk. Diane Keaton, Ted Danson, Katie Holmes (patrz obok)
0.00 Kocham cię na zabój – komedia krym., USA 1990, reż. Lawrence Kasdan
Włoch Joey (Kevin Kline) ma słabość do płci pięknej. Żona postanawia go ukarać za zdradę. **120 min**
2.00 Ojciec Ted 3 (5, 6) – serial komediowy, Irlandia/Wielka Brytania 1998
3.00 Zobacz to!

16.00 OBYCZAJOWY

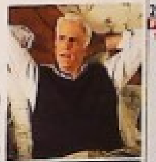
Rodzinny interes 2 (53, 54)

Do salonu Joli (Magda Zgutczyńska, zdj.) i Eli (Katarzyna Tracińska-Badura, zdj.) przychodzi Katarzyna. Kobieta marzy o dziecku. Niestety jej mąż jest bezpłodny. Poznany w zakładzie mężczyzna gotów jest zostać dawcą nasienia. **120 min**

20.00 KOM. ROMANT.

Nowszy model

Rozwiedziona Sandy (Catherine Zeta-Jones, zdj.) dostaje pracę w telewizji. Zatrudnia Arama (Justin Bartha, zdj.) jako opiekuna do dzieci. Mimo różnicy wieku staje się on jej coraz bliższy. Dzięki niemu Sandy znajduje czas na randki, które nie spełniają jej oczekiwań. W końcu uświadamia sobie, że najbardziej lubi być w domu z Aramem i dziećmi. **120 min**



22.00 KOM. KRYM.

Skok na kasę

Don (Ted Danson, zdj.) traci dobrze płatną posadę. Jego żona Bridget (Diane Keaton) zatrudnia się jako sprzątaczka w banku. Obserwując utylizację starych banknotów, wpada na pewien pomysł. Wtajemnicza w sprawę dwie koleżanki, Ninę (Queen Latifah) i Jackie (Katie Holmes). **120 min**

TVN 7

5.05 Szkoła (171) – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016
6.10 Mango – telezakupy
7.30 Sędzia Anna Maria Wesołowska (350) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2007-2008
8.35 Ukryta prawda (576, 577) – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016
10.40 Mango – telezakupy
11.00 Idealna niania 4 (7) – reality show, Polska 2014
11.45 Zakochani po uszy 3 (155) – telenowela, Polska 2020
12.20 Sąd rodzinny (41) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2008
13.20 Szpital (423) – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016
14.20 Sędzia Anna Maria Wesołowska (351) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2007-2008
15.20 Ukryta prawda (476) – serial paradokumentalny, Polska 2015-2016
Po śmierci rodziców Kamila przejęła opiekę nad 17-letnią Olą. Nie umie zapanować nad siostrą. Cierpi na tym jej związek. **60 min**
16.20 Sąd rodzinny (42) – serial fabularno-dokumentalny, Polska 2008 (patrz obok)
17.20 SOS. Ekipy w akcji (33) – serial paradokumentalny, Polska 2018
Funkcjonariusze usiłują przekonać mężczyznę, by nie skakał z ostatniego piętra wieżowca. Ustalają przyczyny jego decyzji. **60 min**
18.20 BrzydUla (125, 126) – serial komediowy, Polska 2009
Violetta sądzi, że to przez Pshemko nie dostała awansu. Ula słyszy przykrą dla niej wymianę zdań między Markiem i Pauliną. **70 min**
19.30 Zakochani po uszy 3 (156) – telenowela, Polska 2020 (patrz obok)
20.00 Komediowy czwartek **Nasze wielkie rodzinne wesele** – komedia romantyczna, USA 2010
Pochodząca z latynoskiej rodziny Lucia (America Ferrera) chce poślubić Marcusa (Lance Gross). Na kolacji okazuje się, że ich ojcowie się nie znoszą. **135 min**
22.15 Ostatni bastion – film sensacyjny, USA 2001, reż. Rod Lurie, wyk. Robert Redford, James Gandolfini, Mark Ruffalo (patrz obok)
Solidnie zrealizowana więzienna produkcja, której głównymi atutami są kreacje Roberta Redforda i Jamesa Gandolfiniego. **160 min**
0.55 Kość 11 (6) – serial kryminalny, USA 2015-2016
1.55 Druga strona medalu (4) – talk-show
2.30 NOC Magii – interaktywny program rozrywkowy ► 5.00

16.20 FAB.-DOKUM.

Sąd rodzinny (42)

Serial przybliża procedury stosowane w procesach, w których instancją rozstrzygającą jest sąd rodzinny. Obejmuje takie sprawy jak pozwy o rozwód, alimenty, eksmisje i wnioski o pozbawienie władzy rodzicielskiej. Wyroki wydaje sędzia Lipiński (zdj.). **60 min**

19.30 TELENOWELA

Zakochani po uszy 3 (156)

Sonia chce zdobyć informacje na temat przedstawiciela firmy, która oszukała jej ojca. W bistro ponownie zjawia się Żaneta. Piotr dowiaduje się od Marka, że stał się on jedynym dzierżawcą lokalu po firmie Sylwii. Bartek (Mateusz Mosiewicz, zdj.) i jego brat spotykają się z matką. Danuta jest rozczarowana postawą Tymona. **30 min**

20

22.15 SENSACYJNY

Ostatni bastion

Generał Eugene Irwin (Robert Redford, zdj.) trafia do więzienia o zaostrzonym rygorze. Rządzi nim pułkownik Winter (James Gandolfini). Utrzymuje on w zakładzie żelazną dyscyplinę, a wśród więźniów ma opinię sadysty. Usiłuje zniszczyć generała. Irwin doprowadza do buntu. **160 min**

► – godzina zakończenia programu
FILM – pierwszy raz w telewizji
○ – dla wszystkich
○ – tylko dla dorosłych
DVB-T – stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

RMF Lepsza Połowa Dnia! W RMF FM o tym, co się teraz dzieje dookoła Ciebie! Jacek Tomkowicz i Mateusz Opyrchał codziennie od 14.00.

TVP 3

9.30 Rączka gotuje
10.00 Wymarzona miłość (120)
10.45 Nie inaczej
11.00 1200 muzeów
11.35 W tyle wizji
12.15 Co niesie dzień
12.30 Gra słów. Krzyżówka
13.00 Moja praca
13.15 Agrobiznes
13.55 Agropogoda
14.00 Program lokalny
15.05 Meandry uczuć (36)
15.45 Powrót do przeszłości
16.00 Telekurier
16.30 Kryminalna siódemka
16.45 Dziennik regionów – tematy dnia
17.00 Astronarium
17.30 Program lokalny
20.00 Korona królów (329)

TVP POLONIA

11.40 Halo Polonia – magazyn
12.25 Wiadomości
12.40 Historia jednego obrazu
12.50 Kierunek Zachód (60)
13.10 Barwy szczęścia (2125)
13.45 Echo serca (8) – obycz.
14.40 Golec uOrkiestra – Symphonethnic (2)
15.45 Wiadomości
15.55 Korona królów (312)
16.25 Wschód – magazyn
17.00 Zaczarowany świat (5)
17.20 Historia jednego obrazu
17.30 Teleexpress
17.55 Gra słów. Krzyżówka (93)
18.25 Racja stanu – pr. publ.
18.55 Barwy szczęścia (2125)
19.25 Wilnoteka – magazyn
19.45 Dobranocka
20.00 Wiadomości

TV 4

6.00 Anatomia głupoty według Richarda Hammonda (7-10) – dok.
8.00 Nasz nowy dom (148)
9.00 Strażnik Teksasu (76-78)
12.00 Septagon (87, 88) – krym.
14.00 STOP Drogówka – mag.
15.00 Policjantki i Policjanci (606) – obycz., Pol. 2019
16.00 Sekrety sąsiadów (39, 42, 47, 48) – obycz.
18.00 Septagon (2) – krym.
19.00 Policjantki i Policjanci (607) – obycz., Pol. 2019
20.00 Sprawiedliwi – Wydział Kryminalny (351) – krym. Na kempingu znalezione zostaje ciało mężczyzny. W jego przyczepie załoga odkrywa skrytkę z narkotykami. 60 min

PULS 2

9.10 Tomek i przyjaciele 19
9.25 Bob Budowniczy 21
9.35 Blaze i megamaszyny
10.00 Marta mówi 2 – anim.
10.30 Monchhichi – anim.
10.45 Baranek Shaun 4 – anim.
11.00 Oggy i karaluchy 3
11.15 Grizzly i lemingi – anim.
11.35 Kumple z dżungli – na ratunek! – anim.
12.00 Nowe przygody Kubusia Puchatka – anim.
13.00 Timon i Pumba 3 – anim.
14.00 Sylwester i Tweety na tropie 3 – anim.
15.00 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot – anim.
16.10 Krudowie: U zarania dziejów 2 – anim.
17.00 Fineasz i Ferb 2 – anim.

TVP ROZRYWKA

8.15 Gra słów. Krzyżówka (21)
8.45 Koło fortuny (664)
9.25 Pułapki umysłu 2 (6)
9.50 Kabaret za kulisami (5)
10.55 Va banque (18)
11.30 Gra słów. Krzyżówka (22)
11.55 Tylko jeden skecz (1)
12.10 Łowcy śmiechu (3)
13.10 Dobry wieczór z Neo-Nówką – program rozr.
14.15 Śpiewające fortepiany (28) – teleturniej muz.
15.20 9. Festiwal Kabaretu Koszalin. Na kabarecie w hipermarkecie (1, 2)
17.30 8. Płocka Noc Kabaretowa. Kabaretowe Igrzyska 2014 – pr. rozr.
18.20 Okrasa łamie przepisy
18.50 Makłowicz w podróży

TTV HD

11.25 Sędzia Anna Maria Wesołowska 6 (3)
12.25 Sędzia Anna Maria Wesołowska (396)
13.25 Mania sprzątania 5 (2)
14.25 Królowe życia (Początki) (6) – serial fab.-dok.
14.55 Królowe życia 2 (9)
15.45 Express
16.00 Uwaga! – magazyn
16.25 Dżentelmeni i wieśniacy 3 (4) – fab.-dok., Pol.
17.30 DeFacto 2 – flesz (4)
17.45 Express
18.05 Raport smogowy
18.05 Damy i wieśniaczki. Ukraina (3) – fab.-dok.
19.00 Gogglebox. Przed telewizorem 5 (3) – rozr.
19.45 Express

KULINARNY

20.30 Rączka gotuje
Znany kucharz zaprasza do wspólnego gotowania. Każdy odcinek, prowadzony w gwarze śląskiej, realizowany jest w innym ciekawym miejscu Polski, dzięki czemu widzowie poza nowymi smakami poznają też atrakcje turystyczne. 30 min

21.00 Twój wybór – pr. publ.
21.30 Program lokalny
22.00 Dziennik regionów
22.20 Echa dnia – pr. publ.
22.45 Kryminalna siódemka
23.00 Alarm
23.20 W tyle wizji – pr. publ.
0.00 W tyle wizji extra – publ.
0.25 Listy do PRL-u
[illegible]

SERIAL SENSACYJNY

20.45 PitBull (30) – Polska 2008
Gebels przechodzi na emeryturę. Koledzy z wydziału szykują mu uroczyste pożegnanie. Despero zawiadamia prasę o tajnych teczkach policyjnych na śmietnisku. 60 min

21.45 Polonia 24 – magazyn
22.05 Rozmowa Polonii – publ.
22.20 Halo Polonia – magazyn
23.10 Focus on Poland
23.30 Uzbekistan – Kraina otwartych serc – reportaż
0.00 Magazyn śledczy Anity Gargas – magazyn, Pol. Znana dziennikarka komentuje afery z pierwszych stron gazet, a także te o zasięgu lokalnym. 30 min
0.30 Korona królów (312)

KOMEDIA SENSACYJNA

21.00 FILM Mistrz kierownicy ucieka – USA 1977
Bandziór (Burt Reynolds, zdj.) ma przemycić 400 kartonów piwa. Akcja się komplikuje, kiedy po drodze zabiera kobietę, która uciekła sprzed ołtarza. Ojciec pana młodego, szeryf, wyrusza w pogoń za zbiegami. 125 min

23.05 Ameryka pod ostrzałem (4, 5) – dok., USA 2017. Program poświęcony masowemu zabójstwu, do którego doszło w Waszyngtonie. Specjaliści przyglądają się przyczynom strzelaniny, jej przebiegowi i wpływowi na społeczeństwo. 145 min
1.30 Czysta chata (18)

SERIAL ANIMOWANY

18.00 Pingwiny z Madagaskaru
Julian zazdrości pluszowym Mortom popularności, przez co prawdziwy mały lemur trafia do fabryki maskotek. Skipper nie chce dopuścić do [illegible] króla Juliana. 60 min

19.00 Psi Patrol 4 – serial anim.
19.20 Psi Patrol 3 – serial anim.
20.00 Lombard. Życie pod zastaw 4 (189, 190). Klienci zastawiają przedmioty, które dawniej należały do Michała Wiśniewskiego. Pracownicy kontaktują się z muzykiem. 120 min
22.00 Zabójcze umysły 4 (90, 91) – serial krym.
0.00 Wstydliwe choroby: XXL 2 (3) – serial dok.

KULINARNY

19.35 Gotowi do gotowania. Start! (45) – Polska 2019
Współzawodnictwo profesjonalnych zespołów kuchni oraz miłośników gotowania. Drużyny mają tylko 20 minut i 25 składników, by przygotować smaczne oraz pomysłowe danie. 30 min

19.55 Va banque (19)
20.35 Śpiewające fortepiany (29) – teleturniej muz.
21.45 Kabaretowy Klub Dwójki. Wystąpią formacja Rak ze Śląska, góralska grupa Limo oraz Studio Umiata ze stolicy. Zaprezentują różne odmiany polszczyzny. 55 min
22.40 Kabaret za kulisami (21)
23.45 Hity kabaretu (21) – rozr.
0.45 Koło fortuny (663)

ROZRYWKA

[illegible] Ostre cięcie 9 (10-ost.) – Polska 2019
Andrzej Wierzbicki i Tomasz Schmidt (obaj na zdj.) udają się na warszawskie Bielany, do salonu Doroty i Beaty. W zakładzie nie dzieje się najlepiej. 50 min

20.55 Królowe życia 5 (6). W życiu Jacka zachodzą poważne zmiany. Z kolei Agnieszka zmaga się z nieuczciwymi fachowcami. 50 min
21.45 Express
22.00 Usterka 11 (18, 13)
23.25 Gogglebox. Przed telewizorem 6 (13)
0.05 Fachowcy 2 (5)
0.45 Przyłapani na zdradzie (23) – serial fab.-dok.

TVP 3 PROGRAMY LOKALNE

BIAŁYSTOK 18.30 Obiektyw 19.05 Gość „Obiektywu" 19.15 Pilna sprawa 19.25 Zbieram, więc jestem. Kolekcje – zbiory – hobby 19.35 Było, nie minęło... 20.00 Korona królów 20.30 Rączka gotuje 21.00 Twój wybór 21.30 Obiektyw
BYDGOSZCZ 18.30 Zbliżenia 19.05 Muzyczne abecadło 19.15 Spotkania z ekologią 19.30 Gen innowacyjności 19.45 Magazyn rolniczy 20.00 Korona królów 20.30 Rączka gotuje 21.00 Twój wybór 21.30 Zbliżenia
GDAŃSK 18.30 Panorama 19.00 Forum „Panoramy" 19.15 Reportaż TVP Gdańsk 20.00 Korona królów 20.30 Rączka gotuje 21.00 Twój wybór 21.30 Panorama 21.45 Forum „Panoramy" 22.00 Dziennik regionów
KATOWICE 18.30 Aktualności 18.52 Wieczorne wiadomości sportowe 19.08 Magazyn meteo 19.18 Uwaga! Weekend 20.00 Korona królów 20.30 Rączka gotuje 21.00 Twój wybór 21.32 Aktualności
KRAKÓW 18.30 Kronika 18.59 Tematy dnia 19.09 Kronika kulturalna 19.19 Parafia z sercem 19.45 Uwolnić dobro 20.00 Korona królów 20.30 Rączka gotuje 21.00 Twój wybór 21.31 Kronika
LUBLIN 18.30 Panorama lubelska 18.55 To nas dotyczy 19.15 Stop! Kultura 19.35 Muzea 19.45 Zobacz, co słychać 20.00 Korona królów 20.30 Rączka gotuje 21.00 Twój wybór 21.31 Panorama lubelska
ŁÓDŹ 18.30 Łódzkie wiadomości dnia 19.00 Twarzą w twarz 19.15 Jeden na jeden 19.30 Pracownia reportażu 20.00 Korona królów 20.30 Rączka gotuje 21.31 Łódzkie wiadomości dnia 22.00 Dziennik regionów
POZNAŃ 18.30 Teleskop 19.01 To jest kino! 19.32 TV Lech 20.00 Korona królów 20.30 Rączka gotuje 21.00 Twój wybór 21.32 Teleskop 22.00 Dziennik regionów
RZESZÓW 18.30 Aktualności 19.00 Interwencje 19.15 Stacja Rzeszów Główny 19.40 Ludzie – miasto i ludzie Niepodległej Rzeczypospolitej 20.00 Korona królów 20.30 Rączka gotuje 21.00 Twój wybór 21.32 Aktualności
SZCZECIN 18.30 Kronika 18.55 Telezakupy 19.25 Telezakupy 20.00 Korona królów 20.30 Rączka gotuje 21.00 Twój wybór 21.30 Kronika – wydanie wieczorne 21.48 Spięcie 22.00 Dziennik regionów
WARSZAWA 18.30 TIW – wydanie główne 19.10 Gra o Polskę 19.40 Gadanie o kulturze 20.00 Korona królów 20.30 Rączka gotuje 21.00 Twój wybór 21.30 Kurier Warszawy i Mazowsza 21.52 Pogoda 22.00 Dziennik regionów
WROCŁAW 18.30 Fakty, pogoda – wydanie główne 18.57 Rozmowa „Faktów" 19.10 Eurofakty 19.25 Tunecka czytanka 19.33 Wschód 20.00 Korona królów 20.30 Rączka gotuje 21.00 Twój wybór 21.32 Fakty 22.00 Dziennik regionów

TVP HD

6.55 Rodzinka.pl (153, 154)
8.05 Ojciec Mateusz 12 (148, 149) – krym., Pol. '14
9.55 Ranczo 5 (59) – kom., Pol.
10.55 Wieczna miłość (91)
11.55 Na sygnale (158, 159)
12.55 M jak miłość (1488)
13.55 Na dobre i na złe (638)
14.55 Ranczo 9 (113, 114)
16.55 Gra słów. Krzyżówka (76)
17.25 Teściowie i synowe. Kto tu rządzi? (26)
18.05 Ojciec Mateusz 6 (77)
18.55 Ranczo 5 (60) – kom.
19.55 Rodzinka.pl (155, 156)
20.55 Okrasa łamie przepisy
21.35 Rodzinka.pl (272, 273)
22.40 Kontakt (6) – krym.
23.45 Na dobre i na złe (751)
0.50 Dzika pustynia – film obyczajowy, FILM Niemcy/USA 2013

TVP KULTURA

14.35 Studio Kultura – rozmowy – magazyn
14.55 100 lat polskiej muzyki filmowej – koncert, Pol.
16.15 Hania – film obyczajowy, FILM Polska 1984
18.00 Plakat – Narodziny nowoczesnej reklamy
19.05 Szlakiem miejsc niezwykłych: Pomniki historii
19.15 Kronos – pr. publ., Pol.
20.00 Informacje kulturalne
20.30 Czwartkowy klub filmowy – 2019
20.35 Zapomniani – dramat FILM obyczajowy, Meksyk 1950
22.10 Koło pióra – pr. kult., Pol.
22.40 Scena klasyczna (54)
23.35 Historia Złatana – dok.
1.20 Bliskość – dramat FILM obyczajowy, Rosja 2017

ATM ROZRYWKA

10.20 Pierwsza miłość (3003)
11.00 Ewa gotuje (317, 318)
12.00 Zawodowiec amator (9)
12.30 Na rybę (25) – magazyn
13.00 Słoiki (44) – paradok., Pol.
14.00 Małolaty (16) – paradok.
15.00 Show Tracey Ullman (1, 2) – kom., Wlk. Bryt. '16
16.10 Świat według Kiepskich (292, 293) – serial kom.
17.05 Zoosa – praktykanci! (14) – reality show, Pol. '19
17.35 Brygada Acapulco (12)
18.30 Na ratunek 112 (22, 23)
19.25 Król w Nowym Jorku FILM – komediodram., USA 1957
21.35 Świat według Kiepskich (428, 429) – serial kom.
22.30 Na ratunek 112 (24)
23.00 Czarodziejska Góra
0.50 TV Okazje – mag. rekl.

TV 6

6.00 Top 10 – lista przebojów – pr. muzyczny
7.00 MacGyver (38, 39) – sens.
9.00 Policjantki i Policjanci (486) – obycz., Pol. 2018
10.00 Detektywi w akcji (54, 55) – fab.-dok., Pol. '16
12.00 Miodowe lata (106, 180)
13.40 Bumerang (15) – kom.
14.15 Transakcja za milion dolarów – Nowy Jork (9, 1) – serial dok., USA '12
16.15 Diagnoza: Morderstwo (14, 15) – krym., USA '93
18.15 Miodowe lata (130, 114)
20.00 Galileo (559)
21.00 CSI: Kryminalne zagadki Miami (102, 103) – krym.
23.00 Skradziona świnia – dramat FILM obycz., Pol. 2010
1.05 STOP Drogówka – mag.

TVS

12.05 Telezakupy – mag. rekl.
15.05 Przegląd prasy – pr. inf.
15.10 Propozycje do „Szlagierowej listy"
15.30 Przy muzyce po śląsku
16.00 Silesia flesz; Pogoda
16.15 Bonanza – obycz.
17.20 Przy muzyce po śląsku
17.45 Silesia flesz; Pogoda
17.55 Kuchnia po śląsku
18.30 Święta wojna – kom.
18.55 Kabaretowy Klub Dwójki
20.00 Silesia flesz; Pogoda
20.20 Spotkanie z balladą
21.30 Kabaretowy Klub Dwójki
22.30 TVS Super Sił – pr. inf.
23.00 Silesia flesz; Pogoda
23.20 Top 100 wydarzeń XX wieku – dok.

ROMANCE TV

12.30 Wszystko dla pań (108)
13.20 Rosamunde Pilcher: FILM Rano burza, wieczorem miłość – film obycz., 2019
15.15 Pokój ze stajnią: Góry FILM przeznaczenia – komediodramat, Niemcy 2019
17.00 Grzechy i grzeszki (3)
17.10 Górscy ratownicy (25)
18.05 Kubański dla zaawansowanych FILM – komedia obycz., Niemcy/Kuba 2015
20.00 Wszystko dla pań (109)
20.50 Inga Lindström: Zatańcz FILM ze mną – melodramat, Niemcy/Szwecja 2017
22.45 Górscy ratownicy (26)
23.40 Lato w Amsterdamie FILM – melodramat, Niemcy 2014

COMEDY CENTRAL

6.00 Dwóch i pół 6 (6-9)
8.00 Teoria wielkiego podrywu 11 (6-11) – kom.
11.00 Przyjaciele 4 (12-17) – serial kom., USA 1997-98
14.00 Teoria wielkiego podrywu 11 (12-17)
17.00 Młody Sheldon 2 (1, 2) – serial kom., USA 2018
18.00 Przyjaciele 4 (18-23) – serial kom., USA 1997-98
21.00 Młody Sheldon 2 (3, 4) – serial kom., USA 2018
22.00 Teoria wielkiego podrywu 11 (18-23)
1.00 Comedy Club (9, 10) – pr. rozrywk., Polska 2017
2.00 Drunk History – Pół litra historii (1) – pr. rozr.

TVN FABUŁA

9.40 Kryminalni (2) – krym.
10.45 Julia (28) – obycz.-kom.
11.15 Na Wspólnej (2024, 2025)
12.25 Prosto w serce (66, 67)
13.30 Przepis na życie (2)
14.30 Wpadki filmowe (1-szt.)
15.05 Alfabet filmowy (1, 4)
15.15 Mała księżniczka – film FILM familijny, USA 1995
17.20 Kosmiczni kowboje FILM – film s.f., USA 2000
20.00 47 roninów – film FILM kostium., USA 2013
22.30 Przystanek Hollywood 2 (6) – pr. rozr., Pol. 2019
23.05 Współczesna dziewczyna (1, 2) – kom.
0.05 W ukryciu – horror, FILM USA 2015

STOPKLATKA

[illegible] Wojny kontenerowe (2)
[illegible] Allo, Allo (79) – kom.
[illegible] (221, 222)
[illegible] Komisarz Rex 5 (61)
[illegible] (4) – serial dok., RPA 2008
[illegible] 2 (10) – serial dokumentalny
[illegible] Top 10 2 (1)
[illegible] (45, 109) – dokum.
[illegible] Chicago Fire 2 (4, 5)
[illegible] Komisarz Rex 11 (144)
[illegible] (37)
[illegible] Wojny kontenerowe (1-3) – dok., USA 2014
[illegible] Allo, Allo. The Best of – Wspomnień Czar – komedia, Wielka Brytania 1994, wyk. Gorden Kaye

POLSAT 2

6.00 Disco Gramy – pr. muz.
7.00 Joker (43) – telet., Pol.
8.00 Trudne sprawy (459)
9.05 Drwale i inne opowieści Bieszczadu (46, 47)
10.00 Na ratunek 112 (98)
10.30 Sekrety rodziny (42)
11.30 Dlaczego ja? (830)
12.30 Nasz nowy dom (134)
13.30 Świat według Kiepskich (521-523) – serial komediowy, Polska 2017-2018
15.00 Trudne sprawy (836)
16.00 Nasz nowy dom (135)
17.00 Sekrety rodziny (43)
18.00 Malanowski i partnerzy (490, 491) – serial fab.-dokum., Polska 2012
19.00 Gliniarze (302) – serial paradok., Polska 2019

TVP SERIALE

5.40 Ja to mam szczęście! (28) – kom., Polska 2012
6.10 Na sygnale (250, 251)
7.20 Zmiennicy (8) – kom.
8.25 Grzech Fatmagül (134)
9.25 Na sygnale (255, 256) – serial fab.-dok., Pol. 2020
10.25 Rodzinka.pl (14, 15) – serial kom., Pol. 2011
11.25 „Ja to mam szczęście!" – ulubione skecze (13)
11.40 M jak miłość (1232)
12.40 Ranczo 10 (122) – serial obyczajowy, Polska 2016
13.35 Ojciec Mateusz 9 (117, 118) – serial krym.
15.30 Na dobre i na złe (468)
16.25 Na sygnale (251)
16.55 Ranczo 10 (123, 124) – serial obycz., Pol. 2016

KINO POLSKA

6.05 Blisko, coraz bliżej (3)
7.40 TV okazje
8.15 Na niebie i na ziemi FILM – dramat obycz., 1973
10.10 Projekt dziecko FILM – komedia obycz., 2010
11.50 TV okazje
12.05 Blisko, coraz bliżej (4) – serial obycz., 1982
13.45 Pożegnania – dramat FILM psychologiczny, 1958
15.45 1920 Bitwa Warszawska FILM – dramat wojenny, 2011, reż. Jerzy Hoffman
18.00 Kabaretowy rejs (83, 84). Przed publicznością tym razem wystąpią Grupa MoCarta, Łowcy.B, Kabaret Moralnego Niepokoju oraz Ani Mru-Mru. 120 min

AXN

6.25 Komisarz Rex 2 (9) – serial krym., Wł. 2015
7.30 CSI: Kryminalne zagadki Miami 2 (9, 10) – krym.
9.25 Castle 8 (17, 15) – serial kryminalny, USA 2015
11.10 Zabójcze umysły: Poza granicami 2 (1, 2) – serial krym., USA 2017
13.05 Terminator 3: Bunt FILM maszyn – film s.f., USA/Niem./Wlk. Bryt. 2003
15.20 Inwazja: Bitwa o Los FILM Angeles – s.f., USA 2011, reż. Jonathan Liebesman
17.50 Metro strachu FILM – film sensacyjny, USA/Wielka Brytania 2009
20.05 L.A.'s Finest (3) – serial akcji, USA 2019

CANAL+

8.15 O co biega? – magazyn
8.45 Kokon – komedia FILM s.f., USA 1985
10.40 Pisarze. Serial na krótko (12) – kom., Polska 2019
10.45 Miłość i miłosierdzie FILM – film religijny, Pol. 2019
12.25 Pisarze. Serial na krótko (11) – serial komediowy, Polska 2019
12.35 Herzog/Gorbaczow
14.05 Wbić flagę – krótkometr.
14.25 Precedensowa sprawa FILM – dram. obycz., USA '91
16.10 Pisarze. Serial na krótko (6) – kom., Polska 2019
16.20 Zgubiłam Alberta – ko- FILM media, Fr./Belgia 2018
17.55 Łapu-capu
18.00 Nie przegap – mag. inf.

DRAMAT KRYMINALNY

[illegible] FILM Zdrajca – USA 2008, reż. Jeffrey Nachmanoff
[illegible] Amerykanin Samir Horn (Don Cheadle, zdj.) trafia do więzienia, zaprzyjaźnia się z muzułmańskim [illegible]. Niebawem [illegible] do Francji. 130 min

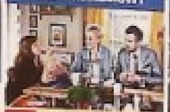
[illegible] Narcos 3 (1, 2) – serial sensacyjny, USA/Kolumbia/Meksyk 2017. Szefowie kartelu z Cali spotykają się ze swoimi współpracownikami. Zamierzają ustalić, jak będą wyglądały ich wspólne interesy. 145 min
[illegible] Dług – dramat sensacyjny, FILM Polska 1999
[illegible] MiłośćKropka.pl (5, 6)

PROGRAM INFORMACYJNY

[illegible] Wydarzenia
Zestawienie najważniejszych wiadomości na temat sytuacji politycznej, społecznej i gospodarczej, wzbogacone relacjami korespondentów z kraju i ze świata. 40 min

20.45 Trudne sprawy (836). Michał prowadzi bar gastronomiczny. Ktoś próbuje zniechęcić klientów do odwiedzania jego lokalu. Właściciel musi ustalić, kim jest jego wróg. 40 min
21.45 Dlaczego ja? (872)
22.50 Świat według Kiepskich (266, 267) – serial kom.
23.50 Zdrady (120, 121)
1.50 Interwencja
2.05 Wydarzenia

SERIAL KOMEDIOWY



18.55 Ja to mam szczęście! (29)
Polakowie zostają okradzeni. Rodzinę podnoszą na duchu dobre wyniki Zosi w szkole. By uczcić sukcesy córki, Jerzy zaprasza wszystkich do restauracji. Joanna przechodzi na dietę. 35 min

19.30 Ojciec Mateusz 9 (119). W mieście trwa wojna firm zajmujących się pomocą drogową. Policjanci postanawiają zorganizować prowokację. Bierze w niej udział Natalia. 35 min
20.25 Ojciec Mateusz 15 (189)
21.25 Ranczo 10 (125, 126)
23.20 Ojciec Mateusz 9 (120)
0.10 Rodzinka.pl (274, 275)
1.20 Trzeci oficer (7, 8)

KOMEDIODRAMAT

20.00 FILM Uprowadzenie Agaty – 1993
Agata (Karolina Rosińska, zdj.), córka posła, zakochuje się w Cyganie (Sławomir Federowicz, zdj.), który zbiegł z więzienia. Jej ojciec chce rozdzielić parę. Młodzi postanawiają uciec. 90 min

21.30 Baby są jakieś inne FILM – komediodramat, 2011. Adaś Miauczyński i Pućo w trakcie nocnej wyprawy samochodem rozmawiają o kobietach. Narzekają na los mężczyzn w sfeminizowanym świecie. 120 min
23.30 Być jak Kazimierz Deyna FILM – film obyczajowy, 2011
1.30 TV okazje

SERIAL KRYMINALNY

21.00 Agenci NCIS 13 (21)
Do kostnicy trafia dostawa nowych trumien. W jednej z nich jest nieboszczyk. Agenci muszą wyjaśnić, co się wydarzyło. 60 min

22.00 Agenci NCIS: Nowy Orlean 6 (6) – krym. LaSalle inwigiluje gang handlarzy narkotyków, których podejrzewa o zabójstwo brata. Podczas przeszukiwania chaty w lesie zostaje postrzelony. 55 min
22.55 Agenci NCIS: Los Angeles (17, 18) – sens.
0.50 Agenci NCIS 13 (21)
1.45 Agenci NCIS: Nowy Orlean 6 (5) – krym.
2.45 L.A.'s Finest (3)

KOMEDIA

18.10 FILM Wieczorówka – USA 2018
Teddy (Kevin Hart, zdj.), uczeń liceum, rezygnuje z nauki. Siedemnaście lat później seria niefortunnych zdarzeń sprawia, że musi wrócić do szkoły. 110 min

20.00 Mr. Robot 4 (6) – krym.
21.00 Pisarze. Serial na krótko (1-12) – kom., Pol. 2019
22.30 Robin Hood: Początek FILM – przyg., USA 2018
0.25 Zabawa zabawa – dram. FILM obyczajowy, Polska 2018
1.50 Instynkt matki – thriller, FILM Fr./Belgia 2018 95 min

W CANAL+ 1 emisja każdego programu rozpoczyna się godzinę później niż w CANAL+

13 ULICA

[illegible] Specjaliści (4-6) – krym.
[illegible] Kobra – oddział specjalny 23 (16, 17)
[illegible] Prawo i porządek: Zbrodniczy zamiar 5 (8, 17) – serial kryminalny
[illegible] Dowody zbrodni 2 (5, 6)
[illegible] Kobra – oddział specjalny 23 (18, 19)
[illegible] Prawo i porządek: Zbrodniczy zamiar 5 (8, 19) – krym., USA 2006
[illegible] Dowody zbrodni 2 (7, 8)
[illegible] Mentalista 7 (1) – krym.
[illegible] Zaprzysiężoni 10 (3)
[illegible] Hawaii 5.0 10 (18)
[illegible] Prawo i porządek: Sekcja specjalna 17 (1)
[illegible] Kobra – oddział specjalny 23 (18, 19)
[illegible] Specjaliści (4-6)

POLSAT FILM

6.15 Drwale i inne opowieści Bieszczadu (53, 54)
7.15 Nasz nowy dom (162)
8.10 Don Gabriel – komedio- FILM dramat, Polska 1966
10.10 Przygoda z piosenką FILM – komedia, Polska 1968
12.15 Matki w mackach Marsa FILM – film animowany, USA 2011
14.05 W stronę słońca – film FILM s.f., Wlk. Bryt./USA 2007
16.20 Zapłata – thriller s.f., USA FILM 2003, wyk. Ben Affleck
18.50 Słyszeliście o Morganach? FILM – komedia romantyczna, USA 2009
21.00 Żona na niby – komedia, FILM USA 2011
23.30 Kandydat – thriller, FILM USA 2004
2.00 Ślad (65, 66) – serial krym.

HBO

9.25 O psie, który wrócił FILM do domu – film familijny, Chiny/USA 2019
11.05 Mary Poppins powraca FILM – film fantasy, USA/Wielka Brytania 2018
13.15 Kraina cudów – film FILM anim., Hiszpania/USA 2019
14.45 Tajemnica lasu – musical, FILM USA/Wlk. Bryt./Kan. 2014
16.50 Aquaman – film s.f., FILM USA/Australia 2018
19.15 Nowy papież (4) – obycz.
20.10 Szczypta romansu – kom. FILM romantyczna, USA 2019
21.35 McMillions (1) – dokum.
22.40 Niebezpieczny umysł FILM – dramat krym., USA/Kan./Niemcy/Australia 2002
0.35 Zakonnica – horror, FILM USA 2018

TNT

6.00 Wehikuł czasu – film s.f., FILM USA 1960, wyk. Rod Taylor
8.05 Toast za Nowy Jork FILM – film biograf., USA 1937
10.20 Aż poleje się krew FILM – dramat obycz., USA 2007
13.35 Simpsonowie – film FILM animowany, USA 2007
15.15 Meet Bill – komedia, USA FILM 2007, wyk. Aaron Eckhart
17.05 Teściowie – komedia sensacyjna, USA/Niemcy 2003
19.00 W krzywym zwierciadle: FILM Witaj, Święty Mikołaju! – komedia, USA 1989
21.00 Hellraiser: Wysłannik FILM piekieł – horror, Wielka Brytania 1987
23.00 Hellraiser: Wysłannik FILM piekieł 2 – horror, Wielka Brytania 1988

ALE KINO+

8.00 Coincoin i nieludzie (1, 2) – serial kom., Fr. 2018
10.15 Nebraska – dramat FILM obyczajowy, USA 2013
12.30 Solaris – dramat s.f., USA FILM 2002, wyk. George Clooney
14.20 W nowych okolicznościach – krótkometraż.
15.45 Stara miłość nie rdze- FILM wieje – komedia romantyczna, USA 2006
17.25 Siła marzeń – blok filmów krótkometrażowych
18.25 Podróż – dramat FILM obyczajowy, Wlk. Bryt. 2016
20.10 Wenus w futrze – dramat FILM obycz., Francja/Polska 2013
22.10 Lady M. – melodramat, FILM Wlk. Bryt. 2016
23.50 Niknięcie – dramat obycz., FILM Hol./Norwegia 2017

CANAL+ FILM

11.50 Łapu-capu
11.55 Ułaskawienie – dramat FILM obyczajowy, Słowacja/Polska/Czechy 2018
13.35 Zawód: Lekarz – dramat FILM obycz., Francja/Belgia 2018
15.10 Łapu-capu extra
15.40 Nie przegap – mag. inf.
15.50 Nienawiść, którą dajesz FILM – dramat krym., USA 2018
18.00 Van Gogh. U bram wiecz- FILM ności – film biograficzny, Irlandia/Wielka Brytania/Fr./Szwajcaria/USA 2018
19.55 Łapu-capu
20.00 Przepraszam, że prze- FILM szkadzam – kom., USA '18
21.50 To my – horror, FILM USA/Chiny 2019
23.45 Piękna para – melodra- FILM mat, Niemcy/Francja 2018

SCI FI

[illegible] Gwiezdne wrota 2 (13, 14) – serial s.f.
[illegible] Xena: Wojownicza księżniczka 3 (20, 21)
[illegible] Star Trek: Enterprise (15, 16) – s.f., USA 2002
[illegible] Gwiezdne wrota 2 (13)
[illegible] Xena: Wojownicza księżniczka 3 (22)
[illegible] Xena: Wojownicza księżniczka 4 (1) – przyg.
[illegible] Star Trek: Enterprise (17, 18) – s.f., USA 2002
[illegible] Gwiezdne wrota 2 (15, 16)
[illegible] Hulk – dramat s.f., FILM USA 2003
[illegible] Doświadczyć niezwykłego (1, 2) – serial dok.
[illegible] Battlestar Galactica 2 (9)

PARAMOUNT CHANNEL

9.55 Tropem Marlowe'a FILM – komedia krym., USA 1998
11.55 Barbarella – film s.f., FILM Francja/Włochy 1968
14.15 Fun Size, szalone FILM Halloween – komedia, USA 2012
16.00 Pingwiny z Madagaskaru 3
17.30 Pingwiny z Madagaskaru
18.00 Kurzona pomarańcza FILM – komedia, USA 2002
20.00 Poznaj naszą rodzinkę FILM – komedia, USA 2000
22.05 Urodzeni mordercy FILM – dramat sens., USA 1994
0.45 Obietnica – dramat FILM kryminalny, USA 2001

FOX

5.10 Mentalista 2 (2, 3)
7.00 Castle 6 (18, 19) – krym.
8.55 Kości 3 (9) – serial krym.
9.50 Rosewood (20) – krym.
10.45 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku 6 (13, 14)
12.40 Mentalista 2 (4, 5)
14.30 Castle 6 (20, 21) – krym.
16.20 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku 6 (15, 16)
18.15 Chicago Fire 3 (19, 20)
20.10 Zabójcze umysły 12 (1)
21.05 Magnum: Detektyw z Hawajów (8) – sens.
22.00 Wodny świat – film FILM przyg., USA 1995
0.40 Zabójcze umysły 12 (21)
1.35 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku 6 (15-17)

KINO TV

8.30 Telezakupy – mag. rekl.
9.00 Orzamania – komedia, FILM Niemcy 2012
11.00 Poirot – Kot wśród gołębi (1) – serial krym., Wielka Brytania 2008
13.10 Panna Minoes – kocia FILM agentka – familijny, Hol. '01
15.00 List dla króla – film FILM przygodowy, Holandia 2008
17.30 Telezakupy – mag. rekl.
18.00 Ace Ventura: Psi detek- FILM tyw – komedia, USA 1994
19.55 Poirot – Zagadka w Kornwalii – serial krym.
21.00 Krzyk 4 – horror, USA FILM 2011, wyk. Neve Campbell
23.10 Egzorcysta 3 FILM – horror, USA 1990

CANAL+ SERIALE

12.20 Story
12.25 Zwyczajna kobieta (3)
13.15 Przyjaciółki – krótkometr.
13.25 Wrogowie: Prezydent kontra FBI – Jesteś zwolniony cz. 1 (4)
14.15 Instynkt 2 (2, 3) – krym.
15.40 Afera Watergate (1)
17.50 Łapu-capu extra
18.20 Terror w podziemiach 2 (3) – sens., Dania 2019
19.05 Hashtag Olympics (1-4)
20.00 Moscow Noir (1) – krym.
20.45 Mały Grand Hotel – Murzyn (3) – serial kom.
21.00 Strefa mroku (9, 10)
22.15 Łapu-capu
22.20 Fotki uczytu (1, 2)
23.00 Polityka (1, 2) – obycz.

CANAL+ FAMILY

13.45 Nie przegap – mag. inf.
13.55 Łapu-capu
14.00 Miasta rytm – Katowice
15.40 Urlop macierzyński po amerykańsku – dok., USA
16.25 Robin Hood – film przyg., FILM USA/Wielka Brytania/Kanada/Niemcy 1991
18.05 Biały Kieł – film anim., Fr./ FILM Luksemburg/USA 2018
19.30 Teraz albo nigdy – kome- FILM dia romant., USA 2018
21.10 Siedem dni – dramat FILM sensacyjny, Wlk. Bryt./USA/Fr./Malta 2018
22.55 Strach – thriller, USA 1996, FILM wyk. Mark Wahlberg
0.30 Żurek – film obyczajowy, FILM Polska 2003

[illegible] – pierwszy raz w telewizji
O – tylko dla dorosłych

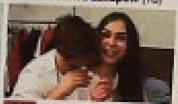
TLC

6.00 Wiza na miłość: dalsze losy (9)
8.00 Salon sukien ślubnych: Wielka Brytania
9.00 Historie wielkiej wagi
11.00 Pokonać otyłość (6)
12.00 Tatuaż do poprawki: wakacje (6)
13.00 Salon sukien ślubnych: Wielka Brytania
14.00 Wiza na miłość (7, 8)
16.00 Historie wielkiej wagi – dalsze losy
18.00 Przywrócić piękno (4)
19.30 Salon sukien ślubnych: Polska (7, 8)
20.30 Dr Pryszczyła (13)

21.30 Dr Christian i wstydliwe choroby (1) Doktor Christian Jessen wraz z zespołem lekarzy udziela pomocy pacjentom z najdziwniejszymi dolegliwościami
22.30 Moje koszmarne stopy (2)
23.30 Urodzie na ratunek (1)
0.30 Nie do uwierzenia!

POLSAT CAFÉ

7.00 Biedni kontra bogaci (29)
8.00 Sekrety rodziny (22)
9.00 Małolaty (53)
10.00 Szpital dziecięcy (52)
11.00 Oszukane (17)
12.00 Gwiazdy na dywaniku
12.30 Domakijaż (95)
13.00 Sukola jak marzenie
14.00 Supermiania (25)
15.00 Shopping Queen (19)
16.00 Milionerzy bez grosza
17.00 Nasz nowy dom (166)
18.00 Biedni kontra bogaci
19.00 Miłość na talerzu (2)
20.00 Zdrady (57)
21.00 Shopping Queens. Królowe Zakupów (18)



22.00 Gry małżeńskie (61) Estera spotka się z Oskarem, Krzysztofem oraz Łukaszem. Spróbuje wytypować, który z mężczyzn jest singlem.
23.00 Zdrady (91)
0.00 Dr. Miami (1)
1.00 Z kamerą u Kardashianów (6)

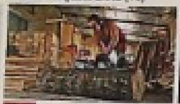
TVN STYLE

10.05 Sablewskiej sposób na modę (11)
10.50 Perfekcyjna pani domu
11.50 Kuchenne rewolucje (9)
12.50 Sexy kuchnia Magdy Gessler (3)
13.20 Sztuka mięsa (9)
13.50 Patenciary (6)
14.25 Dieta czy cud? (5)
15.10 Ostre cięcie (2)
15.35 W roli głównej (4)
16.25 Przez dom do serca (3)
16.55 Miłość od kuchni (5)
17.55 Kuchenne rewolucje (1)
18.55 Tata w tarapatach (5)
19.55 Jestem z Polski (4)
20.55 W czym do ślubu? (9)

21.25 Ach, ten ślub! (7) Magdalena Socha-Włodarska i Agnieszka Winnicka (obie na zdj.) zmierzą się z niedopasowaną kreacją i nieudekorowaną salą.
22.25 Pani gadżet (5)
23.00 Stylowy projekt (5)
0.00 Przez dom do serca (4)
0.30 Korepetycje z seksu (5)

DISCOVERY CHANNEL

10.00 Grenlandia – wyspa skarbów – Dawid i Goliat
11.00 Eindrowcy
12.00 Ekstremalna Alaska
13.00 Nagi instynkt przetrwania: Elita
14.00 Stacja Australia (3)
15.00 Złomowisko PL (3)
16.00 Wyprawa w nieznane z Edem Staffordem
17.00 Górnicy PL (4)
18.00 Brudna robota – czysty zysk (2)
19.00 Odjazdowe bryki braci Collins 4 (5)
20.00 Złomowisko PL (15)
21.00 Gorączka złota (16)



22.00 Specjaliści (5) Kobiety chętnie próbują się w zawodach, które dawniej wykonywali tylko mężczyźni. Często są w nich równie dobre.
23.00 Premiera: Ekstremalna Alaska – Nowa stodoła
0.00 Fani czterech kółek – Ford mustang

TVP HISTORIA

12.15 Jan Serce (2)
13.25 Japonia. Tajemnicze imperium (3-ost.)
14.30 Pieniężna sztuka przetrwania (6-ost.)
15.40 Wojna o morza (1)
16.40 Poszukiwacze skarbów
17.10 Lwów – miasto i ludzie Niepodległej Rzeczypospolitej (1)
17.40 Historia Polski. Półkownik: Okrągły Stół. Polska ewolucja 1989 roku
18.20 Pułkownik: Gadające głowy
18.40 Polska Kronika Filmowa
19.00 Czas honoru (24)

20.00 Wojna generałów (3) Omówienie bitwy pod El Alamein, która stanowiła jeden z punktów zwrotnych II wojny światowej.
21.05 Opowieść o Chinach (4)
22.05 Spór o historię
22.45 Szerokie tory
23.20 Tajne akta III Rzeszy (1)
0.15 Sensacje XX wieku

FOKUS TV

6.00 Wehikuł czasu – 6 lutego
6.05 Łowcy cieni. Pod presją (31) – Pokojówka
7.00 Wehikuł czasu – 6 lutego
7.20 Pod lupą (2)
7.45 Złomiarze samolotów (1)
8.20 OSP. Na ratunek! (3)
9.00 Rolnicy. Podlasie (4)
10.00 Stacja Australia (4)
10.55 Starożytni kosmici (14)
11.50 Okręty wojenne (9)
12.50 Rolnicy. Podlasie (11)
13.50 Wojny magazynowe (5-6) – reality show, USA
16.15 Drwale (4, 5)
17.55 Starożytni kosmici
19.45 Gwiazdy lombardu (2-4)

21.50 Misja skarb (1) W tym odcinku Dawid odnajduje niezwykle rzadką złotą monetę – dukat holenderski z 1758 roku.
22.45 Okręty wojenne (10) – Tajemnice i kłamstwa
23.45 Tajne akta UFO (4) – Ścigani przez UFO
0.40 Misja skarb (3)

METRO

10.00 Królestwo dinozaurów
11.00 Remontowy biznes braci Scott
12.00 Kocim okiem
13.00 Przyjaciele (1, 2)
14.00 Przepis na życie 5 (13)
15.00 Detektywi. Na zlecenie 2
15.50 Dr House (2)
16.50 Detektyw do zadań specjalnych
17.20 Milionerzy
18.30 Metro 18
18.40 Gwiazdy czterech kółek
19.10 Gorączka złota
20.15 Kości (15-ost., 1)
22.15 Wszystko stracone – dram. przyg., USA 2013
0.30 Twardziele – komedia kryminalna, USA 2012

ZOOM TV

9.05 Świętny przepis
9.20 Zoom radzi
9.30 Zoom na samorząd
9.35 Bliżej! Magazyn reporterów – Polska
10.00 TV Okazje
10.20 Szeptunka 5 (17, 18)
11.25 Narzeczona ze Stambułu
12.25 Mój wymarzony dom 5
14.20 Domy za miliony 3
15.25 Zwierzęta doskonałe
16.25 Co ludzie powiedzą? 2
17.45 Szeptunka 5 (19, 20)
18.50 Włodarzy 4 (19, 20)
20.00 Narzeczona ze Stambułu
21.00 Miasteczko z epidemią Tourette'a
22.05 Hity polskiego kabaretu 2
23.00 Rokliny kabaretu

FOOD NETWORK

13.15 Iron Chef: Ameryka – kuchenne potyczki
14.15 Człowiek kontra jedzenie
15.15 Pyszne 25
15.45 Wiem, co jem, i wiem, co kupuję
17.15 10 zadań specjalnych Michela Morana
17.45 Przepis na sukces
18.15 Makłowicz w drodze
19.45 Sztuka mięsa
20.15 Sexy kuchnia Magdy Gessler
20.45 Patenciary
21.15 Przydśl przepis
21.45 Zwycięzca piecze wszystko
22.45 Sexy kuchnia Magdy Gessler
23.15 Odkrycia Magdy Gessler

DISCOVERY SCIENCE

6.00 Jak to jest zrobione – samochody marzeń
8.00 Wielka piątka
11.00 Zwykłe rzeczy – niezwykłe wynalazki
13.00 Jak to jest zrobione – samochody marzeń
15.00 Jak działa wszechświat?
18.00 Jak to jest zrobione – samochody marzeń
19.30 Jak to jest zrobione?
20.00 Jak działają maszyny?
22.00 Jak to jest zrobione?
23.00 Jak działają maszyny?
1.00 Jak działa wszechświat?
4.00 Wielka piątka – serial dokumentalny, USA 2013
5.00 Jak to jest zrobione – samochody marzeń

NATIONAL GEOGRAPHIC

9.00 Anatomia głupoty
10.00 Katastrofa w przestworzach
12.00 Wyprawa na dno
15.00 Fabryka domowych przedmiotów
16.00 Na krawędzi
17.00 Anatomia głupoty
18.00 Pogromcy internetowych mitów
19.00 Na krawędzi
20.00 Katastrofa w przestworzach
21.00 DNA maszyn
22.00 Maszyny wagi ciężkiej
23.00 Wyprawa na dno: Piraci, więźniowie i złoczyńcy
0.00 Katastrofa w przestworzach

BBC EARTH

9.05 Cuda inżynierii 3
10.10 W okowach mrozu 2
11.10 Jak mądre są zwierzęta? 2
12.10 Cała prawda o kosmetykach
13.10 Olbrzymy epoki lodowcowej
14.15 W okowach mrozu 2
16.10 Piękne cywilizacje
17.20 Zabójcze dinozaury
17.55 Cała prawda o kosmetykach
18.55 Cuda inżynierii 3
19.55 Brytyjskie fabryki 5
20.55 Życie na pustkowiu 4
21.35 W okowach mrozu 2
23.00 Cała prawda o stresie
0.00 Cała prawda o kosmetykach

WP

6.00 WP Raport
6.30 Tin
7.00 Kocham, ale kłamię 2
9.00 Królowie kiczu 2
10.00 Po urodę do raju
11.00 Mam Talent Wielka Brytania
12.20 Mistrzowie Kabaretu
13.00 Jak zarobić na remoncie 2
15.00 Pokochaj lub sprzedaj Vancouver 3
17.00 Światowe kraksy
17.55 Jest sposób na wszystko
19.00 Cuda współczesności
20.00 Atak wielkiej ryby
21.00 Zwierzęta biorą odwet
22.00 Mistrzowie Kabaretu 9
23.00 Mistrzowie Kabaretu 8

NOWA TV

8.45 Obraz dnia
9.30 Redakcja: Dział Śledczy
10.35 Małolaty (2)
11.30 Pielęgniarki (26)
12.30 Sędki (16)
13.30 Remontowe rewolucje
14.30 Nieoczekiwane damy
14.55 Łowcy małych domów
15.25 Przeprowadzka z miasta
16.20 Łowcy cieni. Pod presją
17.20 Gwiazdy lombardu 15
18.05 Nowa Rewia Kabaretowa
20.15 Miłość i seks w Indiach
21.10 Uprowadzona Alice
Creed – thriller, Wielka Brytania 2009
23.15 Mój zawiedziony dom 3
0.10 Starożytni kosmici 8

HGTV HOME & GARDEN

13.55 Nowe życie na wyspie 6
14.25 House Hunters – Poszukiwacze domów
14.55 Nowe życie w Meksyku 3
15.55 Zarobić na remoncie
16.25 Dorota was urządzi
17.55 Nowa Maja w ogrodzie 3
18.25 Akademia ogrodnika
18.30 Projekt z pomysłem
19.00 Łowcy domów do remontu 7
20.00 Pierwszy remont 7
21.00 Nowy dom, nowe miejsce 3
22.00 Poszukiwacze domów 128
22.30 Łowcy domów do remontu 14
23.30 Domowe rewolucje 4

TRAVEL CHANNEL

12.50 Międzynarodowi poszukiwacze domów
13.20 Poszukiwacze domów w Azji
13.50 Świat szeroko otwarty
14.20 Jestem z Polski
15.20 Hotele marzeń
15.51 Smakuj świat z Pascalem
16.50 Jestem z Polski
17.50 Małe kraje, wielki sport
18.50 Sukces nie zna granic
19.50 Polska filmowa
20.50 Jestem z Polski
21.50 Niezwykłe Stany Prokopa
22.20 Niezwykłe Stany Prokopa 2
22.50 Survival we dwoje
23.50 Wielkie wesela amerykańskich Romów

NATIONAL GEOGRAPHIC WILD

6.00 Specjaliści od megaakwariów
8.00 Atak rekina
9.00 Parki narodowe USA
10.00 Człowiek kontra lew
11.00 Węże w mieście
12.00 Olśniewająca Ameryka
13.00 Dzikie Indie
14.00 Zwierzaki w amoku 3
15.00 Weterynarz z powołania
16.00 Niezwykły dr Pol
18.00 Dzikie Indochiny
19.00 Cesar Millan na ratunek
20.00 Wszystkie ptaki Ameryki
21.00 Puma i wilk
22.00 Niezwykły dr Pol
23.00 Połowy na Alasce
0.00 24 godziny w dżungli 3

POLSAT VIASAT HISTORY

6.10 Odlotowe wynalazki
6.35 Nad Pacyfikiem
9.00 Życie prywatne
12.00 Wojenne maszyny
14.10 Słynne okręty
18.05 Wielkie zagadki starożytnego Egiptu
19.05 Łowca militariów 2
20.00 Muzeum pełne tajemnic 10
21.00 II wojna światowa w liczbach
22.00 Wojny religijne: starcie tronów 2
22.55 Historia chrześcijaństwa
0.15 Muzeum pełne tajemnic 10
1.05 Łowca militariów 2
1.55 II wojna światowa w liczbach

KUCHNIA+

16.00 Restauratorzy kontra amatorzy 2
17.00 Meksykański stół Pati 3
18.00 Francuskie wędrówki Julie 2
19.00 Kuchnia chińska z Konfucjuszem
19.30 Amerykanka na francuskiej prowincji
20.15 Anthony Bourdain: miejsca nieznane 2
21.05 Kulinarne odkrycia Johna Torode – Azja
23.05 Sara w Stambule
23.40 Anthony Bourdain: miejsca nieznane 2

DOMO+

15.30 Home staging – mieszkania do sprzedania 7
16.00 Remont w 48h 6
16.30 Daleko od miasta 3
17.00 Pogotowie remontowe Wielka 2
17.30 Remont po kosztach
18.30 Ucieczka na wieś 17
20.10 Cudotwórcy – kupno, sprzedaż 3
21.00 Rośliny Karoliny 2
21.30 Pokochaj swój ogród 7
22.25 Gardeners' World 8
23.40 Pogotowie remontowe Wielka

SUPER POLSAT

10.00 Świat według Bundych
11.00 Nasz nowy dom
12.00 Misja Weteran
12.30 W rytmie serca (53)
13.30 Top Chef 5 – Polska 2015
15.00 Hell's Kitchen – Piekielna Kuchnia 2
16.30 Twoja Twarz Brzmi Znajomo 5 – Polska 2016
18.30 Misja Weteran
19.00 Nasz nowy dom
20.00 Skandalista Larry Flynt – biograf., USA/Kan. 1996
22.45 Klątwa Doliny Węży – przyg., Pol./ZSRR 1987
1.00 Motel 52 (19)

CANAL+ DOKUMENT

12.45 Oszukać śmierć
13.10 Twórcy światów
14.00 Gadżety na wesoło
15.00 Asy B klasy
16.30 Twardziele
17.00 Nie przegap
17.10 Karnawały
18.05 Stereotypy
19.05 Escher. Granice nieskończoności – Holandia 2018
20.30 Jak wychować geniusza
21.30 Wyprawy fotografów
22.30 Opowieści wielkich rzek
23.25 Koleją przez świat 5
0.15 Zielone Piekło. Historia Nürburgringu

PLANETE+

11.45 Gabo. Skąd się wziął Gabriel García Márquez?
13.25 Polowanie na zabójcę Martina Luthera Kinga
15.00 Sowieccy James Bond
16.00 Opowieści z Zambii
17.00 Niewiarygodna planeta Ziemia
18.00 Algieria z góry
18.55 Pałace dla ludu
21.05 Atomowy wyścig zbrojeń. Nowe fakty
22.00 Jak zgubić bombę atomową? – Lata 50.
23.00 Popiół. Najpotężniejsze narzędzie Kościoła

ID

6.00 Morderstwo na bagnach
7.00 Przerwana sielanka
9.00 Zbrodnia w sąsiedztwie
10.00 Sprawiedliwi z Teksasu
12.00 Miasteczko zbrodni
13.00 Cień wątpliwości
15.00 Zbrodnia w sąsiedztwie
16.00 Scena zbrodni
18.00 Wyrok do podważenia
20.00 Prawdziwy horror 4
21.00 Aż prawda wyjdzie na jaw
22.00 Zbrodnie z pierwszych stron gazet – USA 2019
23.00 Morderca w rodzinie
0.00 Połączeni zbrodnią

▶ – godzina zakończenia programu ○ – tylko dla dorosłych

TVP SPORT

5.30 Sportowy wieczór
6.05 Piłka nożna – Puchar Hiszpanii – mecz ćwierćfinałowy
8.05 Piłka ręczna mężczyzn – PGNiG Superliga – mecz: PGE VIVE Kielce – ORLEN Wisła Płock
9.40 Hokej (live)
12.45 Skoki narciarskie – Zawody PŚ w Sapporo – podsumowanie
14.25 Hokej
16.30 Coppa Italia (8)
17.30 Hokej
19.35 Ring TVP Sport – mag.
20.30 Sportowy wieczór

21.05 Piłka nożna – Puchar Hiszpanii – mecz ćwierćfinałowy (live) FC Barcelona rozpoczyna swój udział w Copa del Rey od 1/8 finału.
4.05 Piłka parzy – magazyn
0.20 Hokej
1.05 Hokej – NHL (live)
4.00 Boks

EUROSPORT 1

6.00 Snowboard – Zawody PŚ w Mammoth Mountain
7.00 Snowboard – Zawody PŚ w Feldbergu
8.00 Igrzyska olimpijskie
9.30 Lekkoatletyka – Halowy mityng w Düsseldorfie
11.00 Tenis – Turniej Australian Open w Melbourne
13.00 Snooker – World Grand Prix w Cheltenham
13.55 Snooker – World Grand Prix w Cheltenham (live)
18.00 Skoki narciarskie – Zawody PŚ w Sapporo
19.05 Snooker – World Grand Prix w Cheltenham

19.55 Snooker – World Grand Prix w Cheltenham (live)
23.05 Narciarstwo alpejskie – PŚ w Raza Chutor
0.00 Kolarstwo – Tour of Langkawi – 1. etap
0.30 Lekkoatletyka – Halowy mityng w Düsseldorfie
1.30 Skoki narciarskie – Zawody PŚ w Sapporo

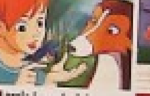
POLSAT SPORT

6.15 Łyżwiarstwo figurowe – Mistrzostwa czterech kontynentów – Seul 2020 – program krótki par sportowych (live)
10.15 Łyżwiarstwo figurowe – Mistrzostwa czterech kontynentów – Seul 2020 – program krótki solistek (live)
14.00 Trans World Sport – magazyn sportowy
14.30 Siatkówka mężczyzn – PlusLiga – mecz: MKS Będzin – VERVA Warszawa ORLEN Paliwa
17.00 Atleci – magazyn

17.30 Koszykówka mężczyzn – Energa Basket Liga: Enea Zielona Góra – Enea Astoria Bydgoszcz (live)
20.30 Siatkówka mężczyzn – Liga włoska – mecz: Vero Volley Monza – Gas Sales Piacenza (live)
22.30 Siatkówka mężczyzn – Liga włoska

TVP ABC

11.45 Masza i Niedźwiedź
11.55 Domisie
12.25 Smerfy
13.05 Figu Migu
13.15 Świnka Peppa 6
13.25 Tabaluga 3
13.55 Misiowanki
14.30 Al-chemik
14.55 To Timmy! 3
15.10 Bella i Sebastian
15.25 Dinotrux
15.50 Inspektor Gadżet
16.05 Rescue Bots 3
16.30 Supa Strikas
17.00 Ronja, córka zbójnika
17.30 Nasze zwierzaki
17.50 44 Koty



18.05 Lassie i przyjaciele
18.30 Sunny Day
19.00 Nowe przygody Piotrusia Pana
19.20 Strażak Sam 7
19.30 Nawet nie wiesz, jak bardzo Cię kocham
19.40 Super Wings
19.55 Czytanie przed spaniem
20.05 Masza i Niedźwiedź

MINIMINI+

10.05 Zafari
10.30 Esme i Roy
10.55 Wissper 2
11.15 Molang 4
11.25 Olli i Luna
11.50 Marta mówi
12.55 Wissper 2
13.10 Tęczowa Rubinka
13.35 My Little Pony: Przyjaźń to magia 9
14.00 Strażniczki tęczy
14.25 Barbie: Dreamhouse Adventures
14.55 Marta mówi
15.45 Gdzie jest Wally
16.10 Noddy: detektyw w krainie zabawek

16.35 Little People: Mali Odkrywcy 2
17.00 Zafari
17.35 Olli i Luna
17.50 Strażak Sam 10
18.00 Tomek i przyjaciele 22
18.25 Bob Budowniczy 21
18.50 Oktonauci 2
19.00 Noddy: detektyw w krainie zabawek

TVP INFO

6.50 Wstaje dzień
7.00 Serwis info
7.12 Jedziemy
8.00 Jedziemy dalej
8.15 Serwis info
8.18 Minęła ósma
9.00 Serwis info
9.11 Minęła dziewiąta
10.00 Serwis info
15.29 Info dzień
17.00 Teleexpress
17.15 Teleexpress Extra – mag.
17.32 O co chodzi? – publ.
18.00 Panorama
18.20 Panorama opinii – publ.
18.37 O tym się mówi – publ.
19.30 Wiadomości

19.58 Gość „Wiadomości"
20.13 Minęła dwudziesta
21.00 Nie da się ukryć
21.28 Flesz Info Wieczór
21.40 Studio LOTTO
21.50 W tyle wizji
22.31 W tyle wizji extra
23.00 INFO wieczór
23.30 W akcji
23.35 Serwis info

CANAL+ SPORT

10.25 LaLiga World – magazyn
11.55 Twardzielki – dok., Polska
14.55 Siatkówka kobiet – Liga Mistrzyń: Uralocka NTMK Jekaterynburg – Dinamo Moskwa (live)
17.40 Basket+
17.55 Piłka nożna: Premier League World – magazyn
18.25 Kroniki La Liga – magazyn
18.55 Siatkówka kobiet – Liga Mistrzyń: Vasas Obuda Budapeszt – A. Carraro Imoco Conegliano (live)
21.00 NBA Action – magazyn
21.30 Liga gra – magazyn
22.00 Magazyn Ligi Mistrzyń CEV
23.00 Sport News+ – magazyn

EUROSPORT 2

14.00 Kolarstwo – Wyścig dookoła Walencji – 1. etap
15.00 Kolarstwo – Wyścig dookoła Walencji (live)
16.30 Tenis – Turniej Australian Open w Melbourne
17.30 Lekkoatletyka – Halowy mityng w Düsseldorfie
19.00 Kolarstwo – Wyścig dookoła Walencji – 2. etap
19.30 Kolarstwo – Tour of Langkawi – 1. etap
20.05 Snowboard – Zawody PŚ w Mammoth Mountain
21.00 Snowboard – Feldberg
22.00 Kombinacja norweska – Zawody PŚ w Seefeld
23.00 Tenis – Turniej Australian Open w Melbourne

POLSAT SPORT NEWS

12.07 Siatkówka mężczyzn – Liga włoska
14.30 Łyżwiarstwo figurowe – Mistrzostwa czterech kontynentów – Seul 2020
17.00 Koszykówka mężczyzn – Energa Basket Liga – mecz: Stelmet Enea BC Zielona Góra – Enea Astoria Bydgoszcz
19.30 Magazyn alpejski – mag.
20.00 Piłka nożna – Liga włoska – mecz: Juventus FC – ACF Fiorentina
22.30 Siatkówka mężczyzn – KRISPOL 1. Liga – mecz: SPS Chrobry Głogów – LUK Politechnika Lublin
1.00 Sporty walki – Gala FEN

NICKELODEON

9.00 Wróżkowie chrzestni 6
9.50 Harmidom 3
10.20 SpongeBob Kanciastoporty 11
12.25 Sam & Cat
13.20 iCarly 2
14.15 Niebezpieczny Henryk 4
14.40 Niebezpieczny Henryk
15.10 Alvinnn!!! i wiewiórki 2
15.35 SpongeBob Kanciastoporty 7
16.05 LEGO City Adventures
16.30 SpongeBob Kanciastoporty 12
18.15 Niebezpieczny Henryk 2
18.40 Niebezpieczny Henryk 3
19.10 Grzmotomocni
20.05 Vikki RPM
20.50 iCarly

TELETOON+

12.35 To jakieś czary!
13.15 Gadający Tom i przyjaciele 3
13.35 Denver, ostatni dinozaur
14.05 Wishfart
14.30 Przygody Rocky'ego i Superkiesia
14.55 Ernest i Rebeka
15.20 Polly Pocket
16.00 Trolle: Impreza trwa! 2
16.25 Dom: Przygody Ocha i Tip
16.55 Siostry
17.15 To jakieś czary!
17.45 Polly Pocket
18.05 Mustang: Duch Wolności
18.30 Ernest i Rebeka
18.55 Siostry
19.20 Gadający Tom i przyjaciele 4

TVN 24

5.55 Powitanie Poranka TVN 24
6.00 Serwis informacyjny
7.30 Rozmowa Piaseckiego
7.45 Serwis informacyjny
12.00 Fakty w południe
13.00 Serwis informacyjny
15.00 15 na żywo
16.00 Fakty po południu
17.30 Teleserwis
18.00 Tak jest
19.00 Serwis informacyjny
19.25 Fakty po Faktach
20.00 Kropka nad i
20.35 Czarno na białym
21.15 Polska i świat
22.00 Szkło kontaktowe
23.00 Dzień po dniu
23.40 Bilans dnia
0.00 Fakty po Faktach

CANAL+ SPORT 2

14.30 Premier League Netbusters – magazyn
15.00 Piłka ręczna mężczyzn – Liga Mistrzów – mecz: THW Kiel – HC Vardar
16.55 Siatkówka kobiet – Liga Mistrzyń: Fenerbahce Opet Stambuł – Eczacibasi VitrA Stambuł (live)
19.30 NBA Action – magazyn
20.00 Liga gra – magazyn
20.30 Siatkówka kobiet – Liga Mistrzyń – mecz: Uralocka-NTMK Jekaterynburg – Dinamo Moskwa
23.00 Magazyn Ligi Mistrzyń CEV
0.00 Twardzielki – serial dok.

ELEVEN SPORTS 1

13.00 Piłka nożna – Liga włoska
14.00 Piłka nożna – Liga hiszpańska
15.00 Piłka nożna – Liga niemiecka
16.00 Bundesliga – magazyn
17.00 Piłka nożna – 2. liga angielska
18.00 Eleven Gol – magazyn
19.00 Piłka nożna – Liga włoska
20.00 Bundesliga Weekly
20.30 Full Impact Serie A
21.00 LaLiga Santander – mag.
22.00 Piłka nożna – 2. liga angielska
23.00 LaLiga Top Goals – mag.
0.00 Piłka nożna – 2. liga niemiecka

POLSAT SPORT EXTRA

11.00 Hokej – Liga Mistrzów
13.30 Piłka nożna – Liga holenderska – mecz: AFC Ajax – PSV Eindhoven
15.30 Gala tygodnika „Piłka Nożna" – widowisko
17.30 Siatkówka mężczyzn – KRISPOL 1. liga: SPS Chrobry Głogów – LUK Politechnika Lublin (live)
19.45 Koszykówka mężczyzn – Turkish Airlines Euroliga – mecz: Alba Berlin – Real Madryt (live)
22.30 Łyżwiarstwo figurowe – Mistrzostwa czterech kontynentów – Seul 2020
1.00 Boks

DISNEY CHANNEL

9.20 Suite Life: Nie ma to jak statek
10.15 Blog na cztery łapy 2
11.10 Znajdź mnie w Paryżu
12.15 Bizaardvark
13.10 Suite Life: Nie ma to jak statek
14.05 Blog na cztery łapy 3
15.00 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot
15.55 Raven na chacie 2
16.20 Jessie 2
17.15 Rodzinka od środka
18.10 Miraculous: Biedronka i Czarny Kot
19.00 Znajdź mnie w Paryżu
20.15 Penny z M.A.R.S.-a
21.15 Rodzinka od środka

DISNEY JUNIOR

12.00 Bingo i Rolly w akcji
13.00 Pidżamersi
14.00 Myszka Miki: Zamieszani w przygody
14.30 T.O.T.S.
15.00 Elena z Avaloru
16.00 Blue
16.30 Myszka Miki: Zamieszani w przygody
17.00 Fancy Nancy Clancy
17.30 Vampirina
18.00 Pidżamersi
18.30 Lwia Straż
19.00 Jej Wysokość Zosia
19.30 Blue
20.00 Myszka Miki: Zamieszani w przygody
20.30 Elena z Avaloru

POLSAT NEWS

6.00 Nowy dzień
7.45 Graffiti
8.00 Nowy dzień
9.00 W rytmie dnia
12.50 Wydarzenia
13.30 W rytmie dnia
15.50 Wydarzenia
16.10 Więcej Wydarzeń
16.30 Godziny szczytu
18.00 Punkt widzenia
18.50 Wydarzenia
19.15 Gość „Wydarzeń"
19.25 Wydarzenia i opinie
20.00 Polityka na ostro
21.15 Interwencja Extra
21.50 Wydarzenia
22.30 Dzień na świecie
23.00 Obraz dnia

NSPORT+

13.20 Piłka nożna – Liga hiszpańska
15.30 LaLiga World
16.00 O co biega?
16.30 Siatkówka kobiet – Liga Mistrzyń – mecz: LP Sala – Grot Budowlani Łódź
18.55 Siatkówka kobiet – Liga Mistrzyń: Vasas Obuda Budapeszt – A. Carraro Imoco Conegliano (live)
21.00 FIM SuperEnduro
21.30 Kroniki La Liga
22.00 Magazyn Ligi Mistrzyń CEV
23.00 Liga gra – magazyn

ELEVEN SPORTS 2

15.00 Piłka nożna – Liga włoska
16.00 Piłka nożna – Liga hiszpańska
17.00 Piłka nożna – Liga niemiecka
18.00 Piłka nożna – Liga włoska
19.00 Piłka nożna – 2. liga angielska
20.00 Piłka nożna – Liga niemiecka
21.00 Piłka nożna – Liga włoska
22.00 Piłka nożna – Liga hiszpańska
23.00 Piłka nożna – Liga niemiecka
0.00 Piłka nożna – Liga włoska

POLSAT PLAY

15.00 Top 10 Największe tajemnice świata
16.00 Najgroźniejsi kierowcy świata
17.00 Hardkorowy lombard
18.00 Dziwny jest świat widziany z kosmosu
19.00 Poszukiwacze historii
20.00 Drwale i inne opowieści Bieszczadu
21.00 Prawo jazdy dla opornych
21.30 Górale
22.30 Rolnicy – Tak się żyje u nas na wsi
23.00 Budowlańcy

TVN TURBO

13.30 Samochód marzeń – kup i zrób
14.15 Zakup kontrolowany
15.15 Zawodowi handlarze
16.00 101 napraw
16.30 Uwaga! Piraci!
17.15 Wojny samochodowe
18.00 Raport Turbo
18.15 Klimek kontra Duda
19.00 Wojny samochodowe
20.00 Uwaga! Piraci!
20.45 101 napraw
21.15 Mechanicy
22.00 Raport Turbo
22.15 Nietypowe transporty
23.15 Absurdy drogowe

POLO TV

9.15 Disco Studio
11.15 Dance w Polo TV
12.00 To hit!
12.05 Disco Mix w Polo TV
13.00 To hit!
13.05 Tego słuchacie
14.30 Norbert na weekend
16.00 Lista przebojów Polo TV
16.30 Tylko dance – pr. muz.
17.00 To hit! – pr. muzyczny
17.15 Disco Studio – pr. muz.
19.15 Dance w Polo TV
20.00 Moje disco, moje wszystko – program muzyczny
21.20 Imprezuj z nami!
23.00 Videomix – pr. muzyczny

TV TRWAM

16.00 Informacje dnia
16.10 Z wędką nad wodę w Polskę i świat
16.35 Porady medyczne bonifratrów
17.00 Modlitwa
19.30 Przyjaciele i bohaterowie
20.00 Informacje dnia
20.20 Bóbaniec
20.50 Głos Polski
21.00 Apel Jasnogórski
21.20 Informacje dnia
21.40 Polski punkt widzenia
22.00 Przyroda i ludzie
22.30 Z wędką nad wodę w Polskę i świat

DVB-T – stacje dostępne w naziemnej telewizji cyfrowej

MODA dla każdej Z NAS

ZOBACZ, JAK NOSZĄ JE GWIAZDY

Szerokie spodnie przed kostkę

Poznaj kilka trików, które pozwolą Ci stworzyć udaną stylizację, nawet gdy nie masz figury modelki.

Agnieszka Włodarczyk (39 l.)

Z czym je nosić? Ten rodzaj spodni dobrze wygląda ze swetrami i koszulami o prostym kroju. Wybieraj rzeczy dopasowane i krótkie (do biodra), aby nie skracać sylwetki.

Katrzyna Sokołowska (43 l.)

Gdzie w nich wyjść? Wszędzie! Wszystko zależy od materiału, z którego są uszyte i dodatków, jakie do nich dobierzesz.

Agnieszka Dygant (46 l.)

Z jakimi butami? Na obcasie, bo wysmuklają. Gdy masz grube łydki, zakładaj kozaki. Płaskie obuwie jest dla szczupłych pań.

TWÓJ MANICURE

Pazur z błyskiem

Podczas karnawału fantazja jest wskazana. *– Dlatego stylizacja paznokci powinna być szalona i zupełnie inna niż przez cały okrągły rok* – zachęca manicurzystka Monika Kamińska, z warszawskiego salonu Time for Nails. Oto trendy na czasie.

Złote ornamenty. To hit tegorocznego karnawału. Powinny ozdabiać paznokieć w nietypowym miejscu, np. tylko wokół płytki.

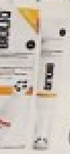
Kropki i kreski. Wyglądają obłędnie na jasnej płytce, np. pomalowanej tylko matowym lakierem podkładowym.

Brokat. Im więcej błysku, tym lepiej. Można łączyć razem srebro i złoto. Przy tych paznokciach każda „mała czarna" będzie dobrze się prezentować. Bardzo modne jest też malowanie brokatem tylko jednego z pięciu paznokci.

Magiczny pyłek. Po jego nałożeniu paznokcie będą zmieniać odcień pod wpływem światła oraz ruchu dłońmi. ■

NA PÓŁCE

Bez zmarszczek wokół oczu



Wystarczy, że będziesz systematycznie stosować serum na powieki Bioliq Pro. Srebrne kuleczki delikatnie masują i przyjemnie chłodzą skórę.
■ ok. 20 zł (15 ml)

Mydło dla faceta

Jeśli potrzebujesz tylko jednego kosmetyku dla swojego partnera, podaruj mydło firmy ŁAQ. Stworzono je z naturalnych składników (m.in. gliceryny i masła shea). Służy do mycia ciała, włosów i golenia.
■ 12 zł (100 g)

Sposób na relaks

Gdy odczuwasz zmęczenie, dolej do ciepłej wody w wannie Płyn z wodą siarczkową marki Oceanic. Zanurz się w kąpieli na 15 minut. Oczyszcza, odświeża i... wspaniale odpręża.

■ ok. 13 zł (400 ml)

Kosmetyk, który odejmuje lat

Jeśli takiego szukasz, sięgnij po krem Eco Aloe Organic firmy AVA Cosmetics. Wygładza i nawilża skórę. Ma w sobie sok z aloesu oraz ekstrakt z opuncji figowej.

■ ok. 40 zł (50 ml)

Piękne dłonie

Pozbędziesz się szorstkiej skóry na rękach, gdy będziesz systematycznie używać kremu wygładzającego marki Ziaja. Ma w sobie odżywcze oraz regenerujące masło tucuma.

■ ok. 7 zł (80 ml)

FOT. AKPA (3), 123RF/PICSEL, MATERIAŁY PRASOWE

PIELĘGNACJA DLA KOBIET 50+

Niezwykła moc retinolu

To jeden z najsilniej działających składników kosmetycznych. Został odkryty w latach 80. i cały czas jest na topie. Nadal nie wynaleziono nic, co tak dobrze poprawia kondycję skóry. Na dodatek, każda z nas może go stosować na co dzień.

■ **Wspaniałe właściwości** Retionol jako jedyny aktywny preparat kosmetyczny potrafi przenikać do głębszych warstw naskórka. Tam stymuluje do pracy komórki produkujące kolagen, elastynę oraz kwas hialuronowy, czyli substancje zapewniające jędrność, gładkość i sprężystość skóry. Dlatego twarz po jego zastosowaniu wygląda bardziej promiennie i ładniej. Jednak retinol nie tylko spowalnia procesy starzenia zachodzące na twarzy. Jest również sprzymierzeńcem w walce z trądzikiem – zarówno młodzieńczym, jak i osób dorosłych. Poza tym usuwa brzydkie brązowe plamy, tzw. hormonalne (zmora wszystkich dojrzałych pań).

■ **Co wybrać?** Możesz używać kremu z dodatkiem tego superskładnika (ma lżejsze działanie) lub wybrać serum zawierające wysokie stężenie retinolu, pomiędzy 0,2 a 0,5 proc. Wówczas uzyskasz lepsze efekty.

■ **Jak go stosować?** Kremu używaj każdego dnia – rano i wieczorem. Natomiast z serum postępuj inaczej – nakładaj je wyłącznie przed snem. Cienką warstwę preparatu rozsmaruj na umytej i suchej twarzy. Po chwili nałóż na nią krem nawilżający, aby cera nie przesuszyła się nadmiernie. W pierwszych 2-3 tygodniach, używaj serum wyłącznie 2 razy w tygodniu, bezwzględnie zachowując trzydniowy odstęp. Potem możesz nakładać specyfik co 2 dni. Kurację stosuj nawet 3-4 miesiące. Teraz jest idealna pora, aby ją zacząć (mało słońca, nie ma mrozu). Do Wielkanocy będziesz wyglądać młodziej. ■

1. Pure Retinol 0.3, krem na trądzik wieku dorosłego, Pharmaceris T, 55 zł. **2.** Kuracja z 0,2% retinolem, Bandi, 85 zł. **3.** Krem Bielenda Neuro dla pań 50+, 25zł.

REKLAMA

KolagenCito – bestseller!

Znakomity, niemiecki, zastrzeżony produkt – postaw na jakość!

- Kolagen to ważny, sprężysty budulec, m.in.: ścięgien, kości, stawów, chrząstki, dziąseł, naczyń krwionośnych.
- Kolagen czynnie wspomaga jędrność skóry, łagodzi zmarszczki oraz cellulit.
- Znakomity dla uprawiających sport.

1 pastylka KolagenCito zawiera aż 400 mg kolagenu

Reutter – ponad 100 lat zaufania! Perfekcja tkwi w detalach i recepturze!

Półpasiec – jak go rozpoznać i leczyć?

Chorowałaś na ospę wietrzną? W takim razie nosisz w sobie wirus, który po latach może się uaktywnić w formie półpaśca. Zwykle dzieje się to w dojrzałym wieku.

Jeśli nie przechodziłaś ospy wietrznej, nie grozi Ci półpasiec. Najpierw musisz zachorować na ospę. Ale gdy już zarazisz się wirusem ospy wietrznej, ten zostaje z Tobą do końca życia, ukryty w zwojach nerwów czuciowych. I tylko czeka, by znów zaatakować. Kiedy? Gdy spada odporność (np. z powodu grypy), stresujesz się, jesteś przemęczona, a nawet w wyniku urazu fizycznego.

Jeden wirus, różne choroby

W ospie wietrznej wysypka obejmuje całe ciało i dokucza nam bardziej uporczywe swędzenie. Za to półpasiec łączy się z większym bólem, a wysypka obejmuje tylko jedną stronę ciała. Niestety, może zaatakować też oczy albo uszy. Na szczęście, w przeciwieństwie do ospy, nie tak łatwo się nim zarazić. By do tego doszło, potrzebny jest bezpośredni kontakt z pęcherzami na skórze chorej osoby. Samo przebywanie z kimś w jednym pomieszczeniu nie wystarczy. Ale jeśli nie chorowałaś na ospę, zachowaj szczególną ostrożność. Bo choć nie zarazisz się półpaścem, możesz złapać ospę

Może wrócić

Ta zakaźna choroba zaczyna się ogólnym osłabieniem, mrowieniem i bólami. Może nam się wydawać, że dopadło nas przeziębienie, ale w przypadku półpaśca skóra staje się wyjątkowo wrażliwa. Wkrótce pojawia się pieczenie, ból i wysypka po jednej stronie ciała. Zmian nie wolno rozdrapywać, by nie dopuścić do infekcji bakteryjnej. Niestety, zdarza się, że półpasiec powraca. Dotyczy to osób z zaburzoną odpornością. ■

ABY CHOROBA NIE TRWAŁA ZBYT DŁUGO

Typowy półpasiec dokucza 7-10 dni. Jednak zdarzają się przypadki, gdy choroba przeciąga się nawet do 4 tygodni. Ale to dotyczy osób o obniżonej odporności.

■ **Jak go leczyć?** Jak najszybciej trzeba włączyć leki przeciwwirusowe (np. acyklowir). W ten sposób zaczną ustępować już istniejące zmiany i nie pojawiają się nowe. Skraca się również czas trwania bólu i zmniejsza się ryzyko wystąpienia neuralgii popółpaścowej. Wspomagająco podaje się leki przeciwbólowe i przeciwzapalne oraz witaminę B. Miejscowo można stosować aerozole o działaniu odkażającym.

■ **Uwaga na powikłania** Jeśli po wyleczeniu i zniknięciu wysypki nadal utrzymuje się silny ból – wtedy mówimy o tzw. neuralgii popółpaścowej. Ryzyko jej wystąpienia wzrasta z wiekiem.

Drapanie wysypki nie przynosi ulgi, bo półpasiec to choroba zwojów nerwów międzykręgowych i międzyczaszkowych, a nie skóry! Swędzenie mogą złagodzić leki antyhistaminowe oraz chłodne kąpiele.

TEJ WYSYPCE TOWARZYSZY BÓL

Najpierw pojawiają się skupiska grudek, które przechodzą w przezroczyste pęcherzyki wypełnione białym płynem. Po kilku dniach przekształcają się one w krostki pokryte strupkiem. Wysypka występuje jednostronnie zwykle na: • plecach • tułowiu • brzuchu. Zmiany są piekące i bolesne. Dopóki pęcherze się nie zagoją, wirus może być zaraźliwy.

NA PÓŁCE

Odporna na stres

Chcesz zachować dobre samopoczucie psychiczne i fizyczne? DuoLife Medical Formula ProRelaxin polecany jest w stanach ogólnego wyczerpania. ■ ok. 90 zł (60 kapsułek)

Ulga dla nóg

Suplement diety Active Legs zawiera ziołową kombinację składników oraz witaminę C. Produkt pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu żył i naczyń krwionośnych, również po długotrwałym siedzeniu. ■ 65 zł (30 tabl.)

Na błogi spokój

Melisa uspokaja i rozluźnia. Poza tym poprawia trawienie oraz łagodzi bóle miesiączkowe. Jej ekstrakt znajdziesz w Cukierkach melisowych firmy Reutter. Kupisz je w aptekach i sklepach zielarskich. ■ 8 zł (50 g)

Gdy łapie Cię przeziębienie

Sięgnij po Rutinacea-Med. Produkt zapobiega wnikaniu do organizmu wirusów i bakterii, chroni przy pierwszych objawach choroby. Zwiększa też odporność. ■ ok. 9 zł (30 tabl.)

Właściwy poziom cukru

Jeśli chcesz zmniejszyć wchłanianie przez organizm węglowodanów i cukrów, wypróbuj suplement diety Zuccarin™. Produkt zawiera ekstrakt z liści morwy białej oraz chrom. ■ 60 zł (60 tabl.)

FOT. 123RF/PICSEL (5), MATERIAŁY PRASOWE

Stomia nie oznacza rezygnacji z aktywności

Chirurgicznie wytworzone połączenie części jelita z powierzchnią ciała, to właśnie stomia. Chirurg tworzy przetokę, czyli otwór na zewnątrz brzucha, przez który człowiek się wypróżnia. Od tego momentu pacjent musi korzystać ze specjalnego worka stomijnego. Takie rozwiązanie jest najczęściej konsekwencją występowania nowotworu jelita grubego, jego polipowatości czy choroby Leśniowskiego-Crohna. Więcej informacji znajdziesz na: **stomalife.pl**

Marianna Kowalewska

24-letnia aktorka stworzyła specjalistyczną bieliznę dla stomiczek, która jest dostępna w jej internetowym sklepie „Tutti" (www.tutti.store).

Stomia nie wyklucza

Aktorka znana z serialu „Pułapka" i „Rojst" kilka lat temu zachorowała na wrzodziejące zapalenie jelita grubego. Wkrótce potem rozpoczęła życie ze stomią, która umożliwiła jej powrót do codziennych aktywności i pracy. Dziś sama wspiera inne stomiczki.

– O mojej chorobie i stomii mówię otwarcie. Chciałabym, by każdy, kto z tego powodu zmaga się z wykluczeniem, mógł w pełni rozpocząć realizację swoich marzeń i pasji. Pragnę nieść wsparcie tym, którzy wstydzą się wychodzić z domu, realizować swoje zamierzenia zawodowe lub po prostu zwyczajnie umawiać się na randki. Stomia przy odpowiedniej pielęgnacji i dobrze dobranej bieliźnie naprawdę w niczym nie przeszkadza – komentuje Marianna Kowalewska. ■

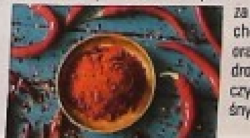
Współpraca aktorki z Fundacją „STOMAlife" zaowocowała wyjątkową sesją kobiet, które mimo choroby chcą się czuć zmysłowo i komfortowo.

Bielizna ma za zadanie ukryć worek stomijny.

CZY WIESZ, ŻE...

Papryczka chili chroni przed zawałem i udarem

Takiego odkrycia dokonali włoscy naukowcy. Ich zdaniem regularne spożywanie papryczki chili, czyli około cztery razy w tygodniu, zmniejsza ryzyko śmierci w wyniku zawału serca czy udaru aż o 40 proc. Te właściwości pikantne warzywo zawdzięcza dużej zawartości kapsaicyny. Działa ona przeciwzapalnie, obniża poziom złego cholesterolu oraz poprawia drożność naczyń krwionośnych. ■



WARTO WIEDZIEĆ

Dzienne zapotrzebowanie na siarkę nie zostało ustalone. Ale nie można jej przedawkować. Nadmiar jest usuwany wraz z moczem i potem.

Co się dzieje w organiźmie, gdy mamy niedobory siarki?

Deficyt tego pierwiastka sprawia, że włosy wypadają, skóra traci jędrność i robi się blada, łamią się paznokcie. Może dokuczać nam łuszczyca, egzemy czy trądzik. Zaczyna szwankować wątroba i męczą bóle stawów. Mamy kłopoty ze wzrokiem. Pogarsza się także nasze samopoczucie, odczuwamy zmęczenie i niepokój.

Najlepsze źródła siarki

Pierwiastek ten występuje głównie w produktach wysokobiałkowych, czyli w mięsie, jajach i nabiale. W warzywach znajdziesz go w czosnku, cebuli i kapuście. Z owoców najwięcej siarki zawierają morele, awokado i truskawki.

Jeśli nie pożywienie...

■ Możesz też sięgnąć po suplement zawierający biologicznie przyswajalne formy siarki organicznej nieutlenionej, tzw. biosiarkę.

■ Jej niedobory uzupełnia się też, stosując kąpiele w wodach siarczkowych, np. w uzdrowisku Busko-Zdrój. Podobną możesz przygotować w domu. Emulsję spa siarczkowe (ok. 34 zł) kupisz w aptece. ■

REKLAMA

BIO-SIARKA

Jako makroelement, składnik tzw. "molekuły życia", jest jednym z najważniejszych wszechstronnie działających pierwiastków w organizmie człowieka - do niedawna kompletnie zapomnianym.

Znany na świecie **od 400 lat** jedyny na polskim rynku **suplement diety** na bazie **siarki bioprzyswajalnej** posiadający jej wszystkie **dobroczynne właściwości** w zakresie wspomagania:

- sprawnego funkcjonowania mięśni i stawów
- prawidłowego funkcjonowania wątroby
- właściwego stanu i wyglądu włosów, skóry i paznokci
- funkcjonowania górnych dróg oddechowych i płuc
- krążenia i mikrokrążenia w naczyniach włosowatych
- ochrony antyoksydacyjnej przed wolnymi rodnikami

Ponadto ze względu na swe kompleksowe, bio-siarka wzmacnia i rewitalizuje cały organizm oraz wspomaga go w prawidłowym funkcjonowaniu.

Produkt dostępny bez recepty w aptekach, sklepach zielarskich i u importera. tel. 48 360 29 67 - więcej o preparacie i roli siarki w organizmie człowieka na: **www.sufrin.pl**

ZALOGUJ SIĘ DO IKP

Dlaczego warto mieć dostęp do Internetowego Konta Pacjenta?

Jeśli chcesz mieć historię swojego zdrowia w jednym miejscu albo otrzymywać recepty e-mailem, musisz zalogować się do IKP. Co jeszcze zyskasz?

Mając dostęp do IKP, np. w każdej chwili sprawdzisz, jakie lekarstwa wypisał Ci lekarz i jak masz je przyjmować.

Wprowadzenie elektronicznych recept skłoniło już niektórych z nas do zalogowania się na Internetowym Koncie Pacjenta. Choć i bez tego wykupimy leki, które lekarz wypisze na e-recepcie, warto wiedzieć, jak i po co tam się logować.

■ IKP – co zyskujesz?

- Dzięki niemu otrzymasz e-receptę SMS-em lub e-mailem.
- Zobaczysz swoje e-recepty z informacją o dawkowaniu.
- Sprawdzisz, jakie recepty (także papierowe) zrealizowałaś po 1 stycznia 2019 roku.
- Otrzymasz kolejną e-receptę bez wizyty w gabinecie (w przypadku choroby przewlekłej, po ustaleniu z lekarzem).
- Wykupisz leki z recepty w różnych aptekach, nie tracąc refundacji.
- Masz dostęp do danych medycznych swoich dzieci do 18. roku życia.
- Udostępnisz bliskiej osobie lub lekarzowi informacje o stanie swojego zdrowia i historię przepisanych leków czy e-skierowań.
- Znajdziesz historię swoich wizyt (od 2008 r.) na NFZ.

■ Jak się zalogować?

Przede wszystkim potrzebny jest do tego profil zaufany. Możesz go założyć przez swoje internetowe konto w banku (jednak nie wszystkie mają taką opcję). Utworzysz go też wchodząc na stronę: **pz.gov.pl**. Po wypełnieniu formularza i osobistym potwierdzeniu swojej tożsamości (musisz mieć dokument tożsamości) w wybranym punkcie potwierdzającym, możesz założyć IKP, logując się na stronie: **pacjent.gov.pl**. ■

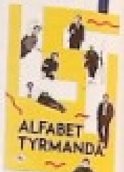
NASZA BIBLIOTECZKA

DARIUSZ PACHOCKI

„Alfabet Tyrmanda"

Rok 2020 został ogłoszony Rokiem Leopolda Tyrmanda. Z tej okazji warto sięgnąć po zbiór tekstów słynnego kontestatora PRL-u i autora „Złego". Obok wywiadów i opisów znanych postaci są migawki z powojennej rzeczywistości.

Wyd. MG

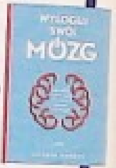


ANDERS HANSEN

„Wyloguj swój mózg"

Cała prawda o tym, jak technologie wpływają na nasz mózg i jak sobie z tym radzić. Na przykład, dlaczego korzystanie z Instagrama uruchamia w nim te same obszary, co niegdyś polowanie na dzikie zwierzęta?

Wyd. Znak

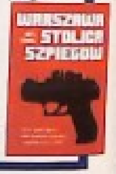


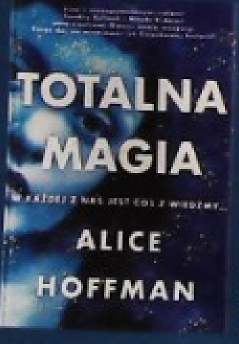
ANDRZEJ FEDOROWICZ

„Warszawa stolica szpiegów"

Zmagania wywiadów oraz tajemniczych szpiegów... A wszystko na przestrzeni ostatnich 150 lat, począwszy od czasów Powstania Styczniowego.

Wyd. Zona Zero





„TOTALNA MAGIA"
KSIĄŻKA ALICE HOFFMAN

Czyli jak pogodzić kobiecość i czary

Jeśli urzekła Cię ekranizacja tej książki z Nicole Kidman i Sandrą Bullock, na pewno chętnie sięgniesz po powieść – nareszcie w polskim przekładzie. A jeśli i czytanie, i film dopiero przed Tobą, przygotuj się na cudowną opowieść nie tylko o praktykowaniu magii, ale i o rodzinnych więzach oraz otwieraniu się na miłość.

Kiedy dwie siostry – Sally i Gillian zostają osierocone przez rodziców, trafiają pod opiekę ciotek. Ale nie są to takie zwyczajne starsze panie... Jak wszystkie kobiety z rodu Owensów mają niezwykłą moc – potrafią czarować, rzucać uroki i zaklęcia. Ale Sally i Gillian chcą wieść normalne życie, a nie uchodzić za wiedźmy. Udaje im się to tylko do pewnego momentu...

Wydawnictwo Albatros

W 1998 roku na podstawie „Totalnej magii" Alice Hoffman powstał film o tym samym tytule.

ZANIM RUSZYSZ NA FERIE

Z polisą w góry

Jeśli wybierasz się w Tatry, Beskidy czy Sudety, lepiej miej ze sobą polisę obejmującą zwrot kosztów poszukiwania i ratownictwa. W Polsce takie akcje są bezpłatne, ale już w Czechach czy na Słowacji – nie. A niektóre szlaki prowadzą wzdłuż granicy i jeśli doznasz urazu już po drugiej stronie, obce służby wystawią Ci rachunek, który przy braku polisy trzeba pokryć z własnej kieszeni. Tymczasem koszt ubezpieczenia to tylko kilka złotych dziennie. Ważne, by zawierało ono opcję „koszty akcji poszukiwawczej i ratunkowej". ■

Piesza pomoc ratowników na Słowacji może kosztować kilkanaście tysięcy, a z użyciem śmigłowca nawet kilkadziesiąt tysięcy złotych.

WARTO WIEDZIEĆ

Jak długo trzymać rachunki za gaz, prąd, itp.

Wraz z początkiem roku każdy zabiera się za porządki w dokumentach. Warto wiedzieć, jakich „papierków" możemy się pozbyć, a co należy jeszcze zostawić, by nie narobić sobie kłopotów.

■ **Rachunki za gaz, wodę, prąd, telefon, itp.** przechowujemy **3 lata od daty opłacenia.** Po tym czasie należności ulegną przedawnieniu.

■ **Wszystkie dokumenty podatkowe** (PIT-y, rachunki i faktury upoważniające do ulg wraz z pokwitowaniami z Urzędu Skarbowego oraz pocztowymi i elektronicznymi potwierdzeniami) **powinno się przechowywać przez 5 lat.** Czas ten liczymy od końca roku, w którym złożyliśmy zeznanie podatkowe.

■ **Paragony i karty gwarancyjne** należy przetrzymywać do momentu zakończenia gwarancji lub rękojmi. Ta ostatnia zwykle trwa 2 lata. Prawo do niej dotyczy także usług, np. remontu mieszkania czy naprawy samochodu.

■ **Umowy dotyczące wynajmu mieszkania** powinniśmy przechowywać przez 3 lata.

■ **Dokumentów związanych z pożyczkami i kredytami** nie pozbywamy się do czasu otrzymania zaświadczenia o spłacie. ■

Tego nigdy nie wyrzucaj: dokumentów związanych z edukacją oraz życiem zawodowym, umowy darowizn, sprzedaży i kupna nieruchomości, samochodu czy innych wartościowych rzeczy.

REKLAMA

FOT. 123 RF/PICSEL (3), MAT. PRASOWE

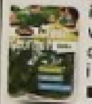
PRZYDATNE W DOMU

Dobry na śniadanie
Twaróg solony Czarnocin firmy Milkpol jest produkowany z tłustego mleka. Ma wyrazisty, pyszny smak. Nie zawiera barwników i konserwantów.

■ ok. 7 zł (300 g)

Pianka w wersji mini
Ptasie Mleczko firmy E. Wedel jest teraz dostępne w postaci małych kostek. Skosztuj waniliowych w czekoladzie deserowej lub śmietankowych – w mlecznej.

■ ok. 7,40 zł (123 g)

Lekko i zdrowo
Rukola marki Eisberg ma lekko orzechowy, pikantny smak. Dobrze komponuje się z serami i cytrusami. Dodatkowo wspomaga trawienie oraz działa antywirusowo i oczyszczająco.

■ ok. 4,50 zł (100 g)

Posmaruj tosty
Pasta z cukinii z suszonymi pomidorami marki Z Gruntu Dobre to doskonałe warzywne smarowidło. Użyj go do kanapek, a także tostów, tortilli oraz zapiekanek.

■ ok. 5,50 zł (190 g)

Smaczne i zdrowe
Szynka wędzona Naturrino Sokołów ma delikatny smak. Możesz ją np. posmarować twarożkiem i zwinąć w roladkę lub przygotować z jej dodatkiem kanapki.

■ ok. 5 zł (100 g)

Pachnące ubrania
Lenor Codzienna Świeżość to delikatny płyn do płukania ubrań, który dba o tkaniny. Jest bardzo wydajny. Pół nakrętki dodane do prania zapewnia piękny zapach i miękkość.

■ ok. 10 zł (930 ml)

Zaparz kawę lub herbatę
Filiżanki termiczne Mia marki Ambition do gorących i zimnych napojów mają pojemność 100 ml. Kupisz na: www.dajar.pl
■ ok. 28,90 zł (2 szt.)

Kuchnia ukraińska

WAŻNE!
Pierożki pielmieni pochodzą z Syberii. W języku mieszkańców Uralu nazwa oznacza „chlebowe ucho". Można je przygotowywać z różnymi rodzajami mięsa mielonego. Ważne, aby było ono wymieszane z bulionem. Warto lepić małe pierogi, żeby w całości wkładać je do ust. Wtedy nie wypłynie z nich pyszny rosołek.

Co jadają nasi wschodni sąsiedzi? Tak jak my, uwielbiają różnego rodzaju pierogi. Na ich stołach często gości zupa soljanka, kotlety i placki. Na ulicach zaś można kupić buchty z różnym nadzieniem.

Pielmieni z mięsnym farszem

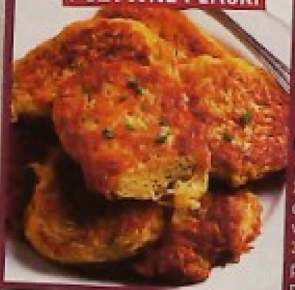
CZAS: OK. 90 MIN POZIOM: ŚREDNI PORCJE: 8 ILOŚĆ KALORII: 345 KCAL/PORCJA

SKŁADNIKI NA CIASTO:
+ 700 g mąki + 1 łyżka soli
+ 200 ml ciepłej wody

FARSZ:
+ 500 g mielonej wołowiny
+ 500 g mielonej wieprzowiny
+ 1 cebula + 100 ml rosołu
+ 1 żółtko + sól + pieprz

DODATKOWO:
+ 3 łyżki posiekanego koperku
+ 2-3 łyżki mąki

PRZYGOTOWANIE:
1. Przygotuj farsz: wołowinę i wieprzowinę dokładnie wymieszaj. Wlej rosół, dodaj obraną i posiekaną cebulę oraz żółtko. Wsyp sól i dużą szczyptę pieprzu. Wszystko porządnie wyrób, aż powstanie jednolita masa.
2. Przygotuj ciasto: mąkę wymieszaj z solą i powoli dodawaj letnią wodę. Wyrabiaj ciasto około 10 minut, aż będzie odchodzić od rąk.
3. Rozwałkuj je na grubość około 2 mm. Wytnij kółka niedużą szklaneczką.
4. Na każdy kawałek ciasta nałóż porcję farszu. Uformuj małego pierożka, a następnie zlep jego końce. Pielmieni ułóż na stole i oprósz odrobiną mąki. Przykryj ściereczką, aby nie wyschły.
5. Zagotuj wodę w dużym garnku. Gdy zacznie wrzeć, zmniejsz ogień. Wrzucaj partiami pielmieni i czekaj, aż wypłyną na powierzchnię. Wówczas gotuj je jeszcze około trzech minut. Wyjmij łyżką cedzakową.
6. Podawaj pielmieni posypane koperkiem. Doskonale smakują też z dodatkiem kwaśnej śmietany lub z podsmażoną cebulką.



Ziemniaczane deruny z serem

CZAS: OK. 40 MIN POZIOM: ŁATWY PORCJE: 4
ILOŚĆ KALORII: 330 KCAL/PORCJA

SKŁADNIKI: + 500 g ziemniaków + 2-3 łyżki mąki + 1 łyżka tłustego twarogu + 1 mała cebula + 1 ząbek czosnku + 1 jajko + sól + pieprz + olej do smażenia + posiekany szczypiorek

PRZYGOTOWANIE:
1. Obierz ziemniaki i zetrzyj je na tarce o drobnych oczkach.
2. Po kilku minutach odlej z nich trochę soku. Do ziemniaków dodaj posiekaną cebulę i czosnek, jajko, mąkę, rozgnieciony widelcem twaróg, sól i pieprz. Wszystko wymieszaj.
3. Na głębokiej patelni rozgrzej dużą porcję oleju. Kładź porcje ziemniaczanej masy tak, aby placki były grube i smaż po 3-4 minuty z obu stron. Podawaj posypane szczypiorkiem.

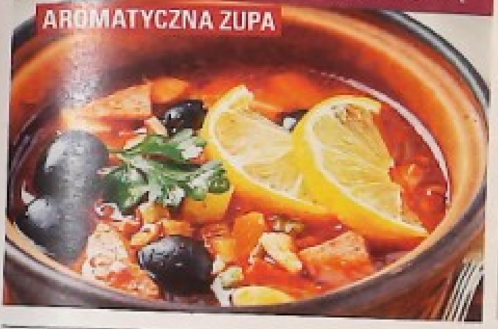
FOT. GETTY IMAGES (3), 123 RF PICSEL (2), MAT. PRASOWE

Soljanka z wędzonką i cytryną

CZAS: OK. 45 MIN POZIOM: ŚREDNI PORCJE: 4 ILOŚĆ KALORII: 295 KCAL/PORCJA

SKŁADNIKI:
+ 150 g rostbefu wołowego
+ 150 g karkówki + 2 cebule
+ 100 g pokrojonej wędzonki
+ 2 duże, dojrzałe pomidory
+ 3 ogórki kiszone + 4 ząbki czosnku + kilka czarnych oliwek + 1 cytryna + 3 łyżki koncentratu pomidorowego
+ 1 łyżka octu winnego
+ 2 łyżki masła klarowanego
+ 1/2 szklanki śmietany 18 proc. + olej do smażenia
+ sól + świeżo mielony czarny pieprz + natka pietruszki do dekoracji

PRZYGOTOWANIE:
1. Pokrój mięso i posiekaj cebulę. Podsmaż je na oleju. Dodaj wędzonkę i po około 5 min zalej 2 litrami wody. Gotuj przez około 20 minut.
2. Na połowie masła podsmaż pokrojone pomidory i posiekany czosnek. Dodaj koncentrat, oliwki, ocet winny, sól i pieprz. Gotuj 15 minut.
3. Ogórki pokrój. Podsmaż na pozostałym maśle razem z plastrami cebuli. Przełóż je do zupy i na koniec zabiel ją śmietaną. Udekoruj natką.



Kotlet po kijowsku z masłem i natką

CZAS: OK. 30 MIN POZIOM: ŚREDNI PORCJE: 4 ILOŚĆ KALORII: 325 KCAL/PORCJA

SKŁADNIKI: + 700 g piersi z kurczaka (4 pojedyncze małe) + 150 g masła + 1 pęczek natki pietruszki + sok z połowy cytryny + sól + świeżo mielony czarny pieprz + 2 łyżki mąki + 3 łyżki bułki tartej + 2 jajka + olej do smażenia

PRZYGOTOWANIE:
1. Na godzinę przed smażeniem kotletów wymieszaj miękkie masło ze szczyptą soli, sokiem z cytryny i posiekaną natką pietruszki. Utocz cztery wałeczki i włóż je do zamrażarki.
2. Umyj i osusz mięso. Rozbij je delikatnie tłuczkiem.
3. Na każdy płat piersi oprószonej solą i pieprzem połóż wałeczek ziołowego masła. Zwiń mięso w niedużą roladę.
4. W głębokim talerzu rozbełtaj jajka. Zanurz w nich roladkę, a następnie obtocz w mące wymieszanej z bułką tartą.
5. Rozgrzej na patelni olej. Smaż kotlety około 10 minut, obsmażając je ze wszystkich stron, aż się zarumienią. Podawaj z ziemniaczkami i ulubioną surówką.

Drożdżowe buchty z owocami

CZAS: OK. 120 MIN POZIOM: ŚREDNI PORCJE: 8 ILOŚĆ KALORII: 335 KCAL/PORCJA

SKŁADNIKI: + 350 g mąki
+ 120 ml letniego mleka
+ 1 jajko + 15 g drożdży
+ 80 g roztopionego masła
+ 50 g cukru plus 3 łyżki
+ 300 g rozmrożonych wiśni lub malin + 1 łyżka mąki ziemniaczanej + szczypta soli

PRZYGOTOWANIE:
1. Drożdże zalej mlekiem. Wsyp łyżkę cukru i mąki, i odstaw na 10 minut.
2. Do zaczynu dodaj resztę cukru i mąki, cukier waniliowy, jajko, szczyptę soli i 50 g roztopionego masła. Zagnieć gładkie ciasto i przełóż je do miski. Przykryj i odstaw na godzinę.
3. Ciasto podziel na części. Każdą rozpłaszcz na dłoni. Nałóż porcję owoców i uformuj małą bułeczkę.
4. Tortownicę wyłóż papierem. Buchty ułóż obok siebie i posmaruj masłem. Piecz w 180 st. C przez 35 minut. Podawaj z bitą śmietaną lub oprószone cukrem pudrem.

REKLAMA

DŁUGI TARG
Reprezentacyjna ulica wiodzie od Złotej Bramy do Bramy Zielonej wychodzącej na Długie Pobrzeże. Przygotujcie aparaty, bo czeka Was tu moc atrakcji – takich jak wzniesiony w XIV w. Ratusz Głównego Miasta.

BAZYLIKA MARIACKA
Kiedyś stał tu drewniany kościółek. Bazylikę zaczęto wznosić ok. 1243 roku. W środku znajduje się obraz Hansa Memlinga „Sąd Ostateczny" z lat 1467-71.

OŁOWIANKA I...
Kiedyś wysepka nad Motławą należała do Zakonu Krzyżackiego. Dziś stoi tu Narodowe Muzeum Morskie, które warto odwiedzić.

...SPICHLERZE
Tak nazywała się przemysłowa dzielnica na prawym brzegu Motławy. Od XIII w. były tu portowe magazyny, rzeźnia i spichlerze. Z Głównego Miasta dojdziecie tu zwodzoną kładką przy ul. Grodzkiej. Stąd zaś już tylko krok do Koła Widokowego.

GDAŃSK PAMIĘTA
Tablicę upamiętniającą prezydenta Pawła Adamowicza znajdziecie przy Złotej Bramie. A jego grób w pięknej Bazylice Mariackiej.

DŁUGIE POBRZEŻE
Ten urokliwy deptak ciągnie się wzdłuż zachodniego brzegu Motławy. To przy nim stoi zabytkowy dźwig portowy – Żuraw.

GDAŃSK

Perła nad Motławą

INFORMATOR:

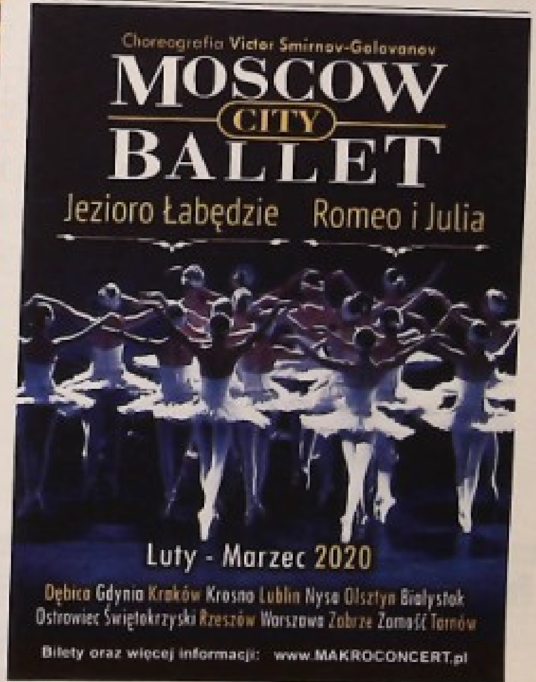
- **Noclegi:** Miasto szczyci się wygodnymi hostelami i hotelami. Ich wybór znajdziesz na stronach booking.com lub kayak.pl.
- **Nie przegap!** Koniecznie odwiedź Muzeum II Wojny Światowej, Narodowe Muzeum Morskie i Muzeum Bursztynu. A jeśli będziesz tu 18-21 marca, wybierz się na Międzynarodowe Targi Bursztynu i Biżuterii! Możesz też kolejką SKM zrobić wypad do Sopotu i Gdyni, gdzie zaczerpniesz jodu podczas spaceru po plaży. A także do ZOO w Oliwie, gdzie mieszka słynna szympansica Kasia, która skończyła 44 lata.

Gród nad Bałtykiem w szczytowym okresie miał 340 spichlerzy! Dzisiaj jest ich mniej, ale nadają miastu magiczny charakter. A zakochać się w nim bardzo łatwo.

Miasto portowe o ponad tysiącletniej historii, w XVI w. najbogatsze w Rzeczpospolitej, jest prawdziwą perełką na turystycznej mapie Polski. Wspomniano o nim już w 997 roku na kartach „Żywota Świętego Wojciecha". Chwalili je filozofowie i przybysze z dalekich krajów. By docenić urodę Gdańska, warto spędzić tu weekend. Od dworca w kwadrans dotrzemy do Drogi Królewskiej – ulicy Długi Targ, wzdłuż której stoją bajecznie piękne kamienice (Dom Uphagena, Schlütera czy Złota Kamienica), Dwór Artusa oraz Fontanna Neptuna. Smakosze bez trudu znajdą lokal z pysznymi rybami i nalewką. Po smacznym obiedzie warto udać się do największego ceglanego kościoła na świecie, Bazyliki Mariackiej. Jeżeli odważycie się pokonać 409 stopni, z wieży widokowej zobaczycie całe miasto! W tym Długie Pobrzeże wzdłuż Motławy, Wyspę Spichrzów i Ołowiankę, które po renowacji zachwycają przybyszów. Koniecznie przejedźcie się Kołem Widokowym, a potem skoczcie na ulicę Mariacką. W piwnicach pod schodami otworzono przytulne knajpki i sklepy z pamiątkami, w tym – z legendarnym gdańskim bursztynem. **MAM**

FONTANNA NEPTUNA
Kaszubi nazywają go Krësztofem i uważają, że na szczęście należy go pocałować w plecy.

ULICA MARIACKA
Biegnie od Bazyliki Mariackiej ku Motławie, tętni życiem, sztuką i muzyką. Nie bez powodu uchodzi za jedną z najpiękniejszych zabytkowych uliczek Europy.

REKLAMA


FOT. 123 RF/PICSEL (6), KFP/REPORTER, MACIEJ MIGORNY

POSTAĆ TYGODNIA
WOJCIECH POKORA

4.02.2018 – tego dnia zmarł wspaniały aktor, którego talent komediowy cenił sobie m.in. Stanisław Bareja. Wojciech Pokora zagrał rewelacyjnie w jego hitowej komedii „Poszukiwany, poszukiwana" (1972). I już nigdy nie przestał widzom kojarzyć się z rolą historyka sztuki, który oskarżony o kradzież obrazu, ukrywa się, udając idealną gosposię Marysię. Nie każdy wie, że do Państwowej Wyższej Szkoły Teatralnej Wojciech Pokora zdawał jako pracujący w Fabryce Samochodów Osobowych absolwent Technikum Budowy Silników Samolotowych... Miłość do teatru wzięła jednak górę!

W „Ziemi obiecanej" jako zmysłowa Lucy Zuckerowa. Na zdj. z Danielem Olbrychskim, filmowym Borowieckim.

Kalina Jędrusik podczas IV Krajowego Festiwalu Piosenki Polskiej w Opolu.

5.02.1930 W GNASZYNIE (DZIŚ DZIELNICA CZĘSTOCHOWY) URODZIŁA SIĘ KALINA JĘDRUSIK

Gwiazda inna niż wszystkie

Klęła jak szewc, a o jej gorącym temperamencie i pełnym obyczajowej swobody związku ze Stanisławem Dygatem krążyły legendy. Tak samo jak o tym, że władze PRL, z Władysławem Gomułką na czele, wręcz nie cierpiały artystki. Ona sama podkreślała, że to jej pełen seksu wizerunek, szczególnie w „Lekarstwie na miłość" (1966) i „Ziemi obiecanej" (1975), sprawił, iż w swoim dorobku wcale nie miała tak wiele ról. Co prawda, zagrała u mistrzów kina – Wajdy, Szabó, Hasa czy Kieślowskiego, ale rzadko proponowano jej główną rolę. – *Nie umiano wykorzystać mojej urody i zdolności* – mówiła gwiazda. Jednymi z niewielu, którzy rozpoznali w niej wielki talent byli Jeremi Przybora i Jerzy Wasowski. Może właśnie dlatego prawdziwe wokalno-aktorskie perełki Kalina Jędrusik stworzyła w kultowym Kabarecie Starszych Panów. Świetnie wypadła też w ich komedii muzycznej „Upał" (1964). Więcej o artystce można dowiedzieć się, oglądając 5 lutego o godzinie 18.00 na kanale TVP Kultura dokument „Kalina".

1.02.2012

W KRAKOWIE ZMARŁA WISŁAWA SZYMBORSKA

Słynna poetka i czytelniczka

Wybitna noblistka mówiła, że „*czytanie książek to najpiękniejsza zabawa, jaką sobie ludzkość wymyśliła*". I sama z przyjemnością brała w niej udział, na przykład czytając krwawe kryminały, za którymi przepadała.

2.02.2007

PAŁAC KULTURY I NAUKI WPISANO DO REJESTRU ZABYTKÓW

Góruje w stolicy i budzi emocje

Przez jednych lubiany jako wizytówka Warszawy, przez drugich znienawidzony i uważany za symbol komunizmu. Jednak rzadko kto pozostaje wobec niego obojętny. 13 lat temu PKiN uznano za zabytek i objęto ochroną.

6.02.1945

W BIAŁYMSTOKU URODZIŁ SIĘ WIKTOR OSIATYŃSKI

Prowokował do myślenia

Był prawnikiem, wykładowcą i działaczem społecznym skłaniającym do myślenia. Nigdy nie ukrywał swego alkoholizmu. Pytany o stosunek do wiary, mówił: „*Codziennie się modlę do Boga, jakkolwiek go nie rozumiem*".

W SKRÓCIE

31 STYCZNIA

1983 – premiera „Dantona" – słynnego filmu Andrzeja Wajdy z Gerardem Depardieu i Wojciechem Pszoniakiem.

1 LUTEGO

1943 – w Puławach urodził się aktor Marian Opania.

1968 – w Rzeszowie założono słynną grupę Breakout.

2 LUTEGO

1922 – w Paryżu wydano „Ulissesa" Jamesa Joyce'a.

3 LUTEGO

1962 – zamknięto krytyczny wobec władz PRL Klub Krzywego Koła. Należeli do niego m.in. Władysław Bartoszewski, Leszek Kołakowski i Jacek Kuroń.

4 LUTEGO

1943 – w Plungianach urodziła się Wanda Rutkiewicz. Jako 3. kobieta na świecie i 1. Europejka zdobyła Mount Everest.

2008 – w Warszawie zmarł Stefan Meller – historyk, dyplomata, ambasador RP we Francji i w Rosji. Był ministrem spraw zagranicznych (2005-2006).

5 LUTEGO

2005 – w Warszawie zmarła Michalina Wisłocka, autorka kultowej „Sztuki kochania".

6 LUTEGO

1956 – datę tę uznaje się za narodziny Teatru Sensacji „Kobra". TVP emitowało wtedy „Zatrute litery" na podstawie powieści Agathy Christie. Jak policzyła inicjatorka serii, Illa Genachow, w ciągu pierwszych 3 lat emisji padło 400 trupów!

1989 – w Warszawie rozpoczęły się historyczne obrady Okrągłego Stołu.

Telefony głównych stacji telewizyjnych: TVP 1, TVP 2, TVP Info – 22 547 44 50, TVP Polonia – 22 387 54 21, Polsat – 22 514 52 50, TVN – 22 856 61 61, TV 4 – 22 715 92 50, TVN 7 – 22 856 61 61

Tele Tydzień. BAUER MEDIA GROUP
Adres redakcji: ul. Motorowa 1, 04-035 Warszawa, tel. 22 517-01-54
Redaktor naczelna: Agnieszka Trojanowicz. Zastępca redaktor naczelnej: Michał Rak. Sekretarz redakcji: Piotr Wójcik. Redaktorzy: Joanna Bogiel-Jażdżyk, Anna Janiak, Marianna Jurecko, Maciej Misiorny, Adam Piesik, Katarzyna Zarnecka. Centralna Redakcja Poradnikowa: Ilona Zawistowska (kierownik), Magda Lipka, Monika Pawłowska. Dyrektor artystyczny: Robert Lutak. Graficy: Edyta Ciuchta, Sławomir Kozłowski, Mirosław Dziechowski, Dominika Wiśniewicz. Szef fotoedycji pism tv: Mariana Skarzyńska. Fotoedycja: Paulina Łydwa-Kowalska, Magda Makowska, Emil Przygodzki. Sekretariat: Aleksandra Kaminek. Serwis TV: współpraca Agencja AKPA Wydawnictwo Bauer Sp. z o.o., Sp. k. Zarząd: Prezes: Tomasz Nazwał. Wiceprezes: Andrzej Chojnowski. Członkowie: Sławomir Bandurski, Monika Krakowicz i Marek Laszta. Dyrektor wydawniczy: Małgorzata Wołkowska-Gnydkiewicz. Dyrektor produkcji: Piotr Gralka. Product manager: Justyna Hałas. Biuro Reklamy: ul. Motorowa 1, 04-035 Warszawa. Dyrektor Biura Reklamy: Izabela Sarnecka. Dyrektor Segmentu Pism Telewizyjnych: Aneta Rym-Gałka, Aneta.Rym@bauer.pl, www.reklama.bauer.pl. Konkursy SMS: Małgorzata Grono 22 517-06-71 konkursy@bauer.pl. Kolportaż: Dyrektor ds. Dystrybucji i Obsługi Klienta Piotr Ludwicki 22 517-02-19. Druk: Bauer Print Ciechanów Sp. z o.o., Sp. k.

Copyright: Wydawnictwo Bauer Sp. z o.o., Sp. k., Warszawa. [illegible]

FOT. AKPA (3), JERZY MICHALSKI / KSW / FORUM, INPLUS / EAST NEWS, 123 RF/PICSEL, PIOTR WACHNIK

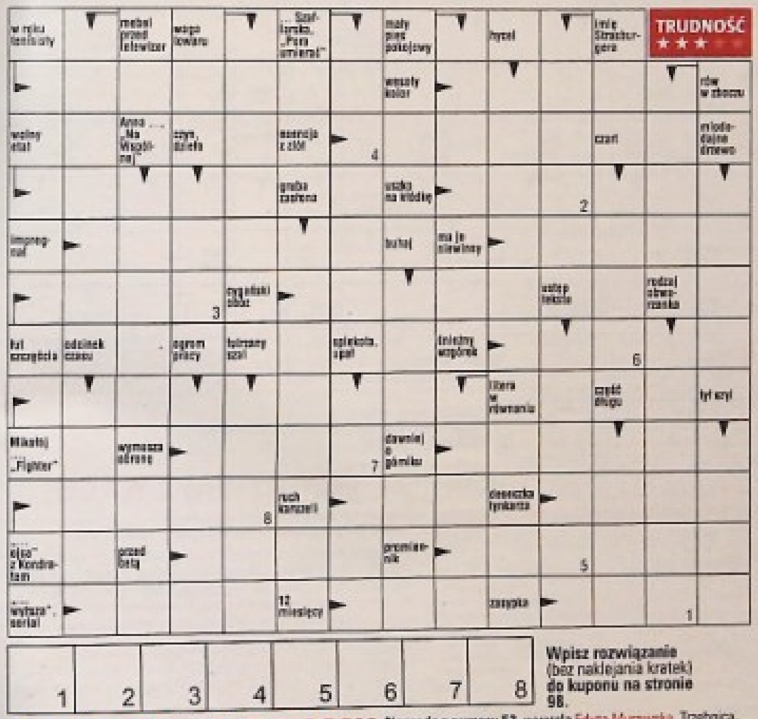
SPECJALNIE DLA TELE TYGODNIA

ILONA ŁEPKOWSKA

Sprawni niepełnosprawni

Dobrze, że polskie stacje TV zaczynają dostrzegać tych, którzy byli nieobecni na ekranach. Są np. programy – szkoda, że właściwie tylko w TVP – o ludziach starszych oraz pokazujące bohaterów z nadwagą. Teraz przyszedł wreszcie czas na osoby niepełnosprawne. Oczywiście był, najpierw w telewizji publicznej a potem w Polsat News, program „Integracja" z niezapomnianym Piotrem Pawłowskim, ale reprezentował on bardziej kierunek publicystyczny niż rozrywkowy. Teraz pojawiać się zaczęły audycje inne w charakterze. Pierwsza to serial „Pasjonaci", przygotowany przez wybitnego krakowskiego aktora Artura Dziurmana. Widzowie mogą go kojarzyć z ról w serialach (np. brata pani Lubicz w „Klanie"). Tymczasem okazuje się, że jest on szefem ITAN-u, czyli Integracyjnego Teatru Aktora Niewidomego. Nazwa wyjaśnia wszystko, ale nie przekazuje najważniejszego: cieszenia się pełnią życia mimo niepełnosprawności oraz towarzyszącej temu pasji. Tytułowi pasjonaci to aktorzy tego teatru. Po obejrzeniu kilku odcinków mogę tylko pokłonić się z szacunkiem Panu Dziurmanowi i jego podopiecznym. I powiedzieć, że taki program to wykonywanie misji telewizji publicznej w najwspanialszy sposób. Obejrzyjcie Państwo „Pasjonatów" w któreś sobotnie przedpołudnie. Drugi program jest jeszcze przed premierą w TTV. Telewizja ta przyzwyczaiła nas do produkcji nie najwyższych lotów: „Dam i Wieśniaczek" czy „Królowych życia". Okazuje się, że ma jednak większe ambicje i przygotowuje rodzimą wersję belgijskiego formatu „Down the Road", z polskim dodatkiem „Zespół w trasie". Tytuł wskazuje jasno, ale i dowcipnie na to, kim będą bohaterowie cyklu. To osoby z Zespołem Downa. Szóstka młodych ludzi ruszy w podróż po 6 krajach. Ich przewodnikiem i opiekunem będzie Przemysław Kossakowski. Ta podróż ma dać niepełnosprawnym uczestnikom szansę zdobycia nowych doświadczeń i pokazać, że potrafią przezwyciężać ograniczenie i udowodnić sobie, jak wiele mogą. Program będzie emitowany w TTV od 23 lutego i jestem go ciekawa. Kiedy ponad 20 lat temu zaczynaliśmy z Wojciechem Niżyńskim pisać scenariusze „Klanu", wymyśliliśmy, że wprowadzimy do fabuły dziecko z Zespołem Downa. Maciuś, adoptowany syn Grażynki i Rysia, grany przez Piotrusia Swende, nadal występujący w serialu, zdobył wielką sympatię widowni. Wątek ten, z którego jestem dumna, skłonił wielu rodziców mających takie dzieci, do pokazania ich publicznie. Bez wstydu, z dumą. Byli przecież tacy sami, jak Maciuś z „Klanu"! Dostawaliśmy listy, w których pisano, że ten wątek serialu zrobił więcej dla ludzi z Zespołem Downa niż integracyjne programy rządowe razem wzięte. Telewizja ma moc. Czasem dzięki niej kreuje na gwiazdy nieinteresujące osoby lub propaguje idiotyczne mody. Ale niekiedy wykorzystuje swą siłę w dobrej sprawie. Opisane przez mnie programy są na to dowodem.

TRUDNOŚĆ ★★★



Wpisz rozwiązanie (bez naklejania kratek) do kuponu na stronie 98.

4/5 **WYGRYWAJ Z NAMI!** Nagrodę z numeru 52. wygrała Edyta Murawska, Trzebnica. Serdecznie gratulujemy, a Państwa zapraszamy do gry!

Weź udział w losowaniu nagród, rozwiąż krzyżówkę, wybierz nagrodę i wyślij SMS z rozwiązaniem i kodem prezentowanym przy nagrodzie pod nr 7365, np. aby zagrać o nagrodę pieniężną, wyślij HA.RG.5.rozwiązanie (bez używania polskich znaków). Rozwiązanie można również wysłać za pomocą kuponu ze strony 98. Nazwiska laureatów i prawidłowe rozwiązania z bieżącego wydania podamy w numerze 10/2020. Koszt wysłania 1 SMS-a to 3,69 zł (z VAT). Usługa dostępna we wszystkich polskich sieciach telefonii komórkowej. Regulamin na www.regulaminy.pl/k5. Na rozwiązania czekamy do 9.02.2020 r.

W tym tygodniu mamy dla Was:

Wybierz nagrodę lub gotówkę
150zł
Nagroda: GOTÓWKA
Kod: HA.RG.5.rozwiązanie
wyślij pod numer 7365
1

lub wybierz

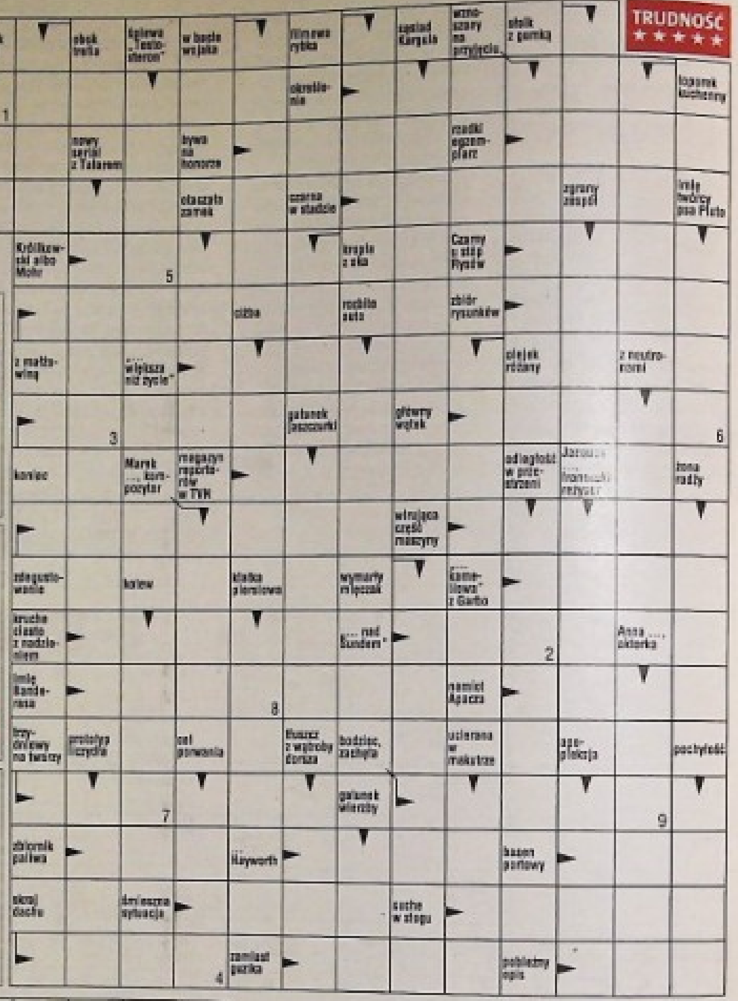
Paleta do makijażu
Kod: HA.RH.5.rozwiązanie
wyślij pod numer 7365
2

lub wybierz

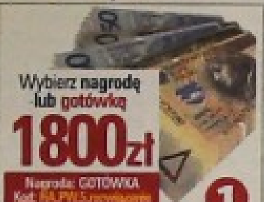
Głośnik JBL GO
Kod: HA.RK.5.rozwiązanie
wyślij pod numer 7365
3

KRZYŻÓWKA

TRUDNOŚĆ ★★★★★



W tym tygodniu mamy dla Was:



Wybierz nagrodę lub gotówkę

1800zł

Nagroda: GOTÓWKA
Kod: HA.PW.5.rozwiązanie wyślij pod numer 7365

1

lub wybierz

Pralka Samsung AddWash Slim WW60K42109W

Kod: HA.PY.5.rozwiązanie wyślij pod numer 7365

2

lub wybierz

Telewizor Samsung UE49NU7102

Kod: HA.PZ.5.rozwiązanie wyślij pod numer 7365

3

1	2	3	4	5	6	7	8	9

Wpisz rozwiązanie (bez naklejenia kratek) **do kuponu poniżej.**

NR 5 Rozwiązania dla WYGRYWAJ Z NAMI! TeleTydzień

str. 98: ____ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ str. 73: ____ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐

str. 65: ____ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ str. 97: ____ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐

imię ____ nazwisko ____

ulica, nr domu, nr lokalu ____

____ kod, miejscowość ____

poczta ____ nr telefonu ____

Kupon należy wypełnić pismem drukowanym, podpisać, wyciąć i wysłać na adres redakcji.

Termin nadsyłania rozwiązań: 9.02.2020 r. (decyduje data stempla pocztowego)

Adres redakcji: „Tele Tydzień", ul. Motorowa 1, 04-035 Warszawa

Administratorem danych osobowych jest Wydawnictwo Bauer Sp. z o.o. Sp. k. z siedzibą w Warszawie (04-035) przy ul. Motorowej 1, tel. (22) 51 70 123. Dane osobowe Uczestników Krzyżówki będą przetwarzane w celu realizacji umowy przystąpienia do Krzyżówki, jej prawidłowego przeprowadzenia i wydania przyznanych nagród. Podstawą prawną jest art. 6 ust. 1 lit. b) RODO. Dane przetwarzane będą przez 6 lat. Każdej osobie, która podała dane przysługuje prawo żądania dostępu do danych, ich sprostowania, usunięcia lub ograniczenia przetwarzania, a także prawo sprzeciwu wobec ich przetwarzania i wniesienia skargi do organu nadzorczego. Przekazanie danych jest dobrowolne, lecz niezbędne do wzięcia udziału w krzyżówce.

1/5 WYGRYWAJ Z NAMI!

Nagrodę z numeru 52. wygrał Rafał, Racibórz.
Serdecznie gratulujemy, a Państwa zapraszamy do gry!

Weź udział w losowaniu nagród, rozwiąż krzyżówkę, wybierz nagrodę i wyślij SMS z rozwiązaniem i kodem prezentowanym przy nagrodzie pod nr **7365**, np. aby zagrać o nagrodę pieniężną, wyślij **HA.PW.5.rozwiązanie** (bez używania polskich znaków). Rozwiązanie można również wysłać za pomocą kuponu zamieszczonego obok.

Nazwiska laureatów i prawidłowe rozwiązania z bieżącego wydania podamy w numerze 10/2020. Koszt wysłania 1 SMS-a to 3,69 zł (z VAT). Usługa dostępna we wszystkich polskich sieciach telefonii komórkowej.

Regulamin na **www.regulaminy.pl/k5**
Na rozwiązania czekamy do 9.02.2020 r.

ROZWIĄZANIA Z NUMERU 52.
Krzyżówka 1: DOM GROZY Krzyżówka 2: KOD MERKURY
Krzyżówka 3: STUDIO URODY Krzyżówka 4: PORWANIE

REKLAMA

JAKBYM DOSTAŁ NOWĄ PROSTATĘ

Już prawie 70% Polaków po 40 roku życia zmaga się z poważnymi problemami układu moczowego. Coraz częstsze nocne wstawanie do toalety, ciągłe uczucie zmęczenia, naciski na pęcherz, problemy z osiągnięciem erekcji. To przykra codzienność prawie ¾ mężczyzn po 40 roku życia. Jednym z nich był Pan Jacek(58l.) z Konina, który wygrał walkę o zdrowie i męską godność dzięki nowatorskiemu preparatowi australijskich naukowców.

Przerost gruczołu krokowego to właściwie **„męska choroba cywilizacyjna"**. Dotyczy już coraz młodszych mężczyzn, którzy niestety bagatelizują pierwsze sygnały, świadczące o poważnym problemie. Oszukują się, że ciągłe wizyty w toalecie to wina „przeziębionego pęcherza", a kolejna nieudana próba w sypialni to „męczący stres, niewysypianie się". O tym, jak głupia jest to wymówka i do czego mogą ostatecznie doprowadzić, boleśnie przekonał się pan Jacek (58l.) strażak z Konina.

W końcu przejrzałem na oczy

Wszystkie dolegliwości zdrowotne zawsze zrzucałem na karb mojej pracy. Ciągły stres, walka o ludzkie zdrowie i życie całkowicie uśpiły moją czujność. Coraz częściej nie mogłem oddać moczu bez bólu, odczuwałem pieczenie, a z żoną nie kochałem się prawie wcale. Właściwie każda próba kończyła się totalną porażką, a ja myślałem, że to tylko stres, bo przecież kiedyś wszystko działało, jak należy. Otrzeźwienie przyszło, dopiero gdy żona stanęła w drzwiach z walizkami informując mnie, że odchodzi do innego, młodszego mężczyzny. Krzyczała, że nie chce żyć ze schorowanym, zdziadziałym impotentem. A mi radzi coś z tym zrobić, jeżeli nie chcę do końca życia żyć w celibacie albo używać pampersów, jak jakiś dziadyga. Dopiero to wszystko dało mi do myślenia. Porozmawiałem z moim najlepszym przyjacielem Arturem, który zdradził mi swój sekret i podarował mi ten, jeszcze wtedy nieznany w Polsce australijski preparat.

Przełomowe odkrycie ratunkiem dla tysięcy mężczyzn

Zespół australijskich naukowców na czele z profesorem Andrew Cameronem z Medical University of Melbourne w tajemnicy przed światem na prawie 10 miesięcy zamieszkali w dżungli Lamington, aby w spokoju wśród natury stworzyć **autorski, przełomowy preparat na przerost prostaty.**

Już od wielu lat obserwowaliśmy, jak ogromnym problemem dla milionów mężczyzn są dolegliwości prostaty. Ciągłe wizyty w toalecie, pieczenie cewki moczowej, plamy na spodniach, a w końcu coraz większe kłopoty z osiągnięciem erekcji – to wszystko mogłoby wykończyć każdego mężczyznę. Dlatego postanowiliśmy, że my jako naukowcy musimy jakoś rozwiązać ten problem. W końcu po miesiącach badań klinicznych udało nam się stworzyć 8-składnikową całkowicie bezpieczną dla organizmu formułę, opartą na używanych od lat w medycynie naturalnej składnikach aktywnych. Nasze odkrycie to przełom w światowej urologii – nie ma wątpliwości Cameron.

Testy nie pozostawiają złudzeń

To zupełnie innowacyjne połączenie pozwoli na przywrócenie równowagi hormonalnej organizmowi (jej zaburzenia są jedną z głównych przyczyn problemów z prostatą). Pomaga **zmniejszyć objętość gruczołu krokowego aż o 78%**, a także 2 krotnie zwiększyć chłonność ciał jamistych penisa. Dzięki temu sprawdza się w każdym stadium przerostu prostaty i innych „męskich problemów". Potwierdziły to przeprowadzone w ośrodku badawczym w Melbourne na 3828 mężczyznach testy laboratoryjne. Ich wyniki nie pozostawiły żadnych wątpliwości. U 97,8% badanych zauważono:

- **zmniejszenie przerostu prostaty aż o 84%**
- **4-krotne zredukowanie częstotliwości oddawania moczu**
- **3x mniej intensywne pieczenie cewki moczowej**
- **ustąpienie niebezpiecznych stanów zapalnych i obrzęków już po 3 dniach stosowania**
- **aż 3-krotnie twardszego członka i wydłużenie stosunku średnio aż o 35-40 minut.**

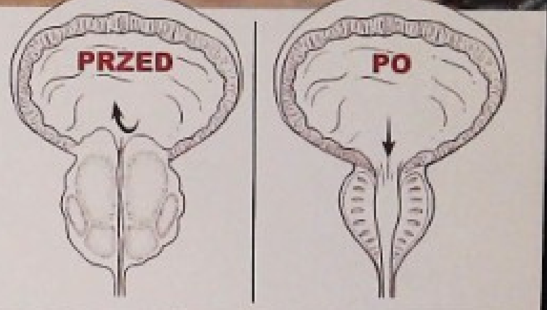
Nie czekaj na operację!

Już tysiące mężczyzn na całym świecie rozpoczęło kuracje autorskim preparatem Andrew Camerona. Pomogła im ona uniknąć groźnych operacji zmniejszenia przerostu prostaty. Nie wszyscy o tym wiedzą, ale wiąże się ona z ogromnym ryzykiem wystąpienia poważnych skutków ubocznych. Tylko w roku 2018 stwierdzono **stałą impotencję, a także utratę jakiejkolwiek kontroli nad swoim pęcherzem aż u 72% osób poddających się tej operacji!** Chcesz być kolejny?!

W przeciwieństwie do ingerencji chirurgicznej preparat prof. Camerona pomaga przywrócić mężczyznom prawidłowy rozmiar gruczołu krokowego, komfort korzystania z toalety i sprawność seksualną szybko, prosto i całkowicie bezpiecznie. Pozwala **naprawić mechanizm powstawania erekcji, likwidując problem od podstaw,** a nie działa jedynie doraźnie, jak słynna „niebieska tabletka". Dzięki temu eliminowane jest ryzyko ponownego wystąpienia problemu. Doskonale wie o tym Pan Jacek.

Znowu jestem prawdziwym mężczyzną

Ten australijski środek po prostu dał mi nowe życie! Nie latam już ciągle do toalety jak „koń z pęcherzem", nic nie boli, nie szczypie, nie piecze. W końcu nie czuję się ciągle przemęczony, a w łóżku znowu jest ogień! Żony co prawda nie odzyskałem, ale pal ją licho! Poznałem nową kobietę i w końcu czuję, że żyję. Wszystko to dzięki temu fenomenalnemu preparatowi. Dziękuję Arturze, dziękuję prof. Cameron!



Wstawałem w nocy oddać mocz nawet 4-5 razy, przez co w ogóle nie mogłem spać. Żona wydała mnie na kanapę, bo przeszkadzało jej moje ciągłe kręcenie się, szef w pracy czepiał się, że jestem nieprzytomny i nie ma ze mnie pożytku. No, koszmar jakiś! O stosunkach z żoną nawet nie mówię, bo... nie ma o czym. Na szczęście po zastosowaniu tego preparatu wszystko wróciło do normy. Znowu zamiast krążyć między kanapą, a toaletą, noce spędzam w ramionach żony. Jest moc!

Grzegorz 49 l. Rumia

Od jakiegoś czasu moje życie było koszmarem. Ciągle chodziłem do toalety, a i tak nieustannie parło mnie na pęcherz i piekło jak cholera. Czasami nawet jakieś plamki na spodniach się zdarzyły. Że wstyd w ogóle przestałem wychodzić z domu, więc zupełnie zdziadziałem. W końcu syn załatwił mi ten preparat. Po kilku dniach zacząłem żyć od nowa! Przestało boleć i piec, znowu chodzę do toalety, jak normalny człowiek, spaceruję po parku, odwiedzam wnuki. Zdecydowanie odżyłem!

Jan 74 l. Radom

Nie zwlekaj – ciesz się zdrowiem!

Preparat australijskich badaczy **przywrócił już dawną męską sprawność ponad 83 tysiącom Panów na całym świecie.** Nie czekaj tak długo jak Pan Jacek, dzwoń już dziś! Naturalny preparat zmniejszający prostatę wprowadzono do Polski z początkiem tego roku. Jest dostępny tylko w sprzedaży telefonicznej. Technologia jego produkcji nie jest tania, ale dzięki specjalnemu dofinansowaniu uczestnictwa w Fabryce Zdrowia pierwsze 150 osób może skorzystać z niego aż o 73% taniej. Ilość sztuk jest ograniczona – decyduje kolejność zgłoszeń.

SPECJALNA PROMOCJA

Pierwszym **150 osobom**, które zadzwonią do **3 lutego 2020 r.** przysługuje całkowicie darmowa wycena oraz **gwarantowane 73%** zniżki producenta na preparat prof. Camerona

61 300 33 58

Od poniedziałku do niedzieli 8:00 - 20:00
(Zwykłe połączenie lokalne bez dodatkowych opłat)

Oferta ważna do 03.02.2020

Ilość opakowań jest ograniczona!

Maraton Wyprzedaży

LG
4K ULTRA HD
Klasa energetyczna A

55SM8200 NanoCell
Telewizor 55" LED

Nr art. 1403567

2399,-

Cena dotychczasowa 2499,- TANIEJ O 100,-

NanoCell to najbardziej zaawansowane telewizory LED odznaczające się wyjątkową jakością obrazu i doskonałym odwzorowaniem kolorów. Szybki i dokładny czterordzeniowy procesor usuwa szum oraz zapewnia bogate kolory i dynamiczny kontrast. Rozdzielczość obrazów o niskiej jakości jest podnoszona w celu zbliżenia jej do jakości 4K. Czyste kolory RGB to podstawa realistycznego obrazu. Technologia NanoCell wykorzystuje nanocząsteczki, które oczyszczają kolory, odfiltrowując mdłe barwy i zwiększając czystość widma RGB. Technologia Active HDR 4K optymalizuje każdą scenę, ukazując nawet najdrobniejsze szczegóły w bogactwie kolorów. Obsługa wielu formatów HDR, w tym HDR10 i HLG, w połączeniu z technologią korekty scen LG pozwala delektować się filmami w fantastycznej jakości HDR.

Asortyment w podanych cenach dostępny do 5.02.2020 r. lub do wyczerpania zapasów. Podane informacje nie stanowią oferty w rozumieniu art. 66 § 1 k.c. Asortyment dostępny w sklepie internetowym mediamarkt.pl oraz w wybranych sklepach stacjonarnych MediaMarkt.

mediamarkt.pl

MediaMarkt®